

# きのこトマトのカレー鍋

きのこ

調理時間 約20分 1人あたり334kcal



42W

H30.12.10~

## ◆材料(4人分)◆

- ・ぶなしめじ…………… 1パック(100g)
- ・エリンギ…………… 1パック(100g)
- ・まいたけ…………… 1パック(100g)
- ・トマト…………… 中2個(300g)
- ・白菜…………… 1/4株
- ・ニラ…………… 1/2束
- ・鶏もも肉…………… 250g
- ・ハウス ジャワカレー 中辛…………… 1/2箱(92.5g)
- ・水…………… 800ml
- ・鶏ガラスープの素…………… 大さじ2
- ・コショウ、一味唐辛子…………… 少々

## ◆作り方◆

- ①きのこ類は食べやすい大きさに切り、トマトはへたを取って8等分のくし切りにします。白菜は3cm幅に切り、ニラは5cm長さに切ります。鶏肉は食べやすい大きさに切ります。
- ②鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて沸かします。火を止め、ルウを割り入れて溶かします。
- ③鶏肉と白菜の白い部分を入れて煮込み、火が通ったら他の材料を入れて煮込みます。焦げないように、時々なべ底からかき混ぜます。
- ③コショウや一味唐辛子をふります。

ポイント バケットにつけてもおおいしくいただけます。



# 豆乳しゃぶしゃぶ

牛肩ロース肉

調理時間 約15分 1人あたり451kcal



42W

H30.12.10~

## ◆材料(4人分)◆

- ・牛肩ロース肉(しゃぶしゃぶ用)…………… 400g
- ・大根…………… 1/4本
- ・にんじん…………… 1/3本
- ・レタス…………… 1/4個
- ・水菜…………… 1/2袋
- ・チンゲン菜…………… 1株
- ・長ねぎ…………… 1本
- ・えのき茸…………… 1/2パック
- ・ミツカン メまで美味しいごま豆乳鍋つゆストレート…………… 1袋
- ・7プレミアム 味付けぼんず または ミツカン 味ぼん®…………… お好みで
- ・うどん(冷凍)1玉…………… お好みで

## ◆作り方◆

- ①大根、にんじんはピーラーで薄切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎります。水菜は4cm程の幅に切り、チンゲン菜は1枚ずつはがします。ねぎは斜め薄切りにし、えのき茸は石づきを切ってほぐします。
- ②鍋に鍋つゆを入れて煮立て、具材をしゃぶしゃぶし、お好みでぼん酢をつけていただきます。
- ③お好みでメにうどんを加えていただきます。

ポイント 加熱の際に急激な沸きあがりがある場合は、かき混ぜて防ぐようにしましょう。



# スモークサーモンのツリーサラダ

スモークサーモン

調理時間 約20分 1人あたり419kcal



42W

H30.12.10~

## ◆材料(4人分)◆

- ・スモークサーモン…………… 15枚(切れ)
- ・じゃがいも…………… 6個(650g)
- ・玉ねぎ…………… 1/2個(100g)
- ・きゅうり…………… 1本(100g)
- ・黄パプリカ…………… 1/2個(80g)
- ・クリームチーズ…………… 40g
- ・7プレミアム マヨネーズ または キュービー マヨネーズ…………… 大さじ6
- ・塩、コショウ…………… 各少々

## ◆作り方◆

- ①じゃがいもは皮をよく洗い、ぬれたままの状態でもッキングペーパーで包みます。さらにラップでふんわり包んで電子レンジ(500W)で14分程加熱し、皮をむいてフォークなどでつぶします。
- ②玉ねぎはスライスして水にさらし、水気を切ります。きゅうりはピーラーでリボン状にスライスし、パプリカは星型で型抜きします。チーズは5mm程のさいの目切りにします。
- ③①に玉ねぎとチーズを加え、マヨネーズ、塩、コショウで和え、俵型を25個作ります。15個にはスモークサーモンを巻き、10個にはきゅうりを巻きます。
- ④皿に③をツリーの形に盛り付け、パプリカを飾ります。

ポイント 電子レンジの加熱時間は様子を見ながら調節するようにしましょう。

