

# もち入りきのご鍋

きのご

調理時間 約20分 1人あたり464kcal



46W

H31.1.7~

## ◆材料(2人分)◆

- ・ぶなしめじ…………… 1/2袋
- ・白菜…………… 1/8株
- ・ニラ…………… 1/4束
- ・ねぎ…………… 1本
- ・大根…………… 1/4本
- ・ゆずの皮(千切り)…………… 適量
- ・鶏もも肉…………… 1枚
- ・もち…………… 2枚
- ・ごま油…………… 小さじ1
- ・片栗粉…………… 適量

<A>

- ・味の素 鍋キューブ®
- ・鯛と帆立の極みだし鍋
- または 鶏だし・うま塩… 2個
- ・水…………… 360ml

## ◆作り方◆

- ①ぶなしめじは石づきを切って小房に分け、白菜は食べやすい大きさに切ります。ニラは4cm幅に切り、ねぎは斜め薄切りにします。
- ②大根はおろして軽く水気を切り、もちは食べやすい大きさに切ります。鶏肉は一口大に切って片栗粉をまぶします。
- ③フライパンにごま油を熱し、もちを焼きます。
- ④鍋に<A>を入れて火にかけ、①と鶏肉を加えます。具材に火が通ったら、もち、大根おろし、ゆずの皮をのせます。

**point** もちは、めんつゆやしょうゆを塗ってこんがり焼くと香ばしくなり、よりおいしくいただけます。



# 仙台麩すき焼き

牛肩ロース肉

調理時間 約30分 1人あたり510kcal



46W

H31.1.7~

## ◆材料(4人分)◆

- ・牛肩ロース肉…………… 300g
- ・長ねぎ…………… 2本
- ・春菊…………… 1/2束
- ・しめじ…………… 1袋
- ・生しいたけ…………… 4枚
- ・焼き豆腐…………… 1丁
- ・山形屋 仙台麩…………… 小2本(50g)
- ・しらたき…………… 1袋
- ・7プレミアム すき焼のたれ
- または エバラ すき焼のたれ… 300ml
- ・卵…………… 4個
- ・牛脂…………… 適量

## ◆作り方◆

- ①長ねぎは斜め切り、春菊は4~5cmの長さに切ります。しめじは石づきを切って小房に分け、しいたけは軸を切って飾り切ります。豆腐は水気を切って食べやすい大きさに切り、麩は厚さ1cmに切り、しらたきは下茹でします。
- ②鉄鍋に牛脂をひいて牛肉と長ねぎを焼き、すき焼のたれ、きのご類、豆腐、しらたきを加えて煮込みます。
- ③最後に春菊と麩を加えて、軽く煮ます。溶き卵につけていただきます。

**point** ・長ねぎは焼き目をつけることで、甘みが増し香ばしくなります。  
・仙台麩は加熱しすぎると溶けてしまうので、食感が残る程度に最後の方で加えるようにしましょう。



# 明太スープパスタ

明太子

調理時間 約20分 1人あたり406kcal



46W

H31.1.7~

## ◆材料(2人分)◆

- ・明太子…………… 1腹
- ・エリンギ…………… 2本
- ・シーフードミックス…………… 150g
- ・7プレミアム スパゲッティ1.5mm…………… 100g
- ・大葉(千切り)、きざみのり・ お好みで

<A>

- ・キューピー フライパン1つで!
- ・クリームパスタの素… 1袋(30g)
- ・牛乳…………… 200ml
- ・水…………… 300ml

## ◆作り方◆

- ①エリンギは縦半分にして斜めにスライスします。
- ②フライパンに<A>、①、シーフードミックス、半分にしたスパゲッティを入れて火にかけ、スパゲッティがくっつかないように時々かき混ぜます。
- ③②が沸騰してから、弱火~中火で具材に火が通るまで、10分程煮込みます。
- ④明太子は薄皮を除いてほぐして入れ、スパゲッティとからめます。お好みで大葉やのりをのせていただきます。

**point** 4人分を作る時は、クリームパスタの素を2袋に対し、牛乳300ml、水450ml(2人分の1.5倍量)になります。

