

きのこづくしのキムチチーズ鍋

きのこ

調理時間 約20分 1人あたり414kcal



49W

H31.1.28~

◆材料(4人分)◆

- ・まいたけ……………1袋
 - ・えのき茸……………1袋
 - ・なめこ……………1袋
 - ・生しいたけ……………4~5枚
 - ・白菜……………1/4株
 - ・長ねぎ……………2本
 - ・春菊……………1/2束
 - ・鶏もも肉……………400g
 - ・豆腐……………1丁
 - ・ピザ用チーズ……………適量
- <A>
 ・エバラ キムチ鍋の素 300ml+水600ml
 または 7プレミアム マイルドキムチ鍋つゆ

◆作り方◆

- ①きのこ類は石づきを切って食べやすい大きさにします。白菜はざく切りにし、長ねぎは斜め切りに、春菊は4~5cmの長さに切ります。豆腐は食べやすい大きさに切り、鶏肉は一口大に切ります。
- ②鍋に<A>を入れて火にかけ、春菊とチーズ以外の材料を加えて煮込みます。
- ③具材に火が通ったら、最後に春菊とチーズを加えていただきます。

ポイント チーズを加えることで塩味加わるので、キムチ鍋の素は味見をしながら足していくようにしましょう。



豚肉のとろろぽん酢鍋

豚しゃぶしゃぶ肉

調理時間 約20分 1人あたり307kcal



49W

H31.1.28~

◆材料(4人分)◆

- ・豚しゃぶしゃぶ肉……………300g
- ・白菜……………1/4株
- ・水菜……………1/2袋
- ・長ねぎ……………1/2本
- ・しいたけ……………4枚
- ・油揚げ……………1枚
- <A>
- ・ミツカン 追いがつお®つゆ2倍……………200ml
- ・水……………800ml
- <つけダレ>
- ・7プレミアム 味付けぼんず……………適量
- または ミツカン 味ぼん®……………適量
- ・長いも……………200g

◆作り方◆

- ①豚肉、白菜は食べやすい大きさに切ります。水菜は4cm長さに切り、長ねぎは斜め切りにします。しいたけは軸を切って飾り切りし、長いもはすりおろします。油揚げは一口大に切ります。
- ②鍋に<A>を入れて火にかけ、沸騰したら①を加えます。
- ③<つけダレ>を合わせます。
- ④具材に火が通ったら、③につけていただきます。

ポイント お好みでわさびを添えてもおいしくいただけます。



鬼さんの恵方巻

まぐろ

調理時間 約30分 1人あたり806kcal



49W

H31.1.28~

◆材料(4人分)◆

- ・まぐろ……………150g
- ・きゅうり……………2/3本
- ・厚焼き玉子……………200g
- ・ツナ缶……………1缶
- ・錦糸卵……………適量
- ・7プレミアム九州有明海産焼海苔……………4枚
- ・米……………2合
- ・7プレミアム 昆布だし入り すし酢……………適量
- または ミツカン すし酢 昆布だし入り……………大さじ4
- ・マヨネーズ……………小さじ1

◆作り方◆

- ①まぐろ、厚焼き玉子は棒状に切ります。きゅうりは半分の長さに切り、縦に6等分にします。ツナはマヨネーズと和えます。
- ②炊き上がったご飯にすし酢を加えて切るように混ぜ、冷ましてから4等分にします。
- ③巻きすにのりを縦長に1枚のせて、奥3cmあげ、②の1/4量を少し残して均等に広げます。
- ④<まぐろ>
- ③にまぐろをのせ、その上に錦糸卵、きゅうり2本とその間に、残しておいたすし飯をのせて巻き、8等分に切ります。
- <玉子>
- ③に厚焼き玉子をのせ、その上にツナマヨ、きゅうり2本とその間に、残しておいたすし飯をのせて巻き、8等分に切ります。
- ⑤<まぐろ><玉子>それぞれに、にんじん(分量外)やのり(分量外)で口、目を作ってつけます。

ポイント のり巻きを切る時は、包丁を1回ごとにぬれぶきんでふき取り、さらに酢水で包丁を濡らしてから切るとキレイな切り口になります。

