

ゆず香る白菜と鶏団子の鍋

白菜

調理時間 約25分 1人あたり138kcal



50W

H31.2.4~

◆材料(4人分)◆

- 白菜…………… 1/4株(500g)
 - 鶏ひき肉……………200g
 - 塩…………… 小さじ1/3
 - コショウ……………少々
 - ゆずの皮(千切り)…………… 適量
- <A>
- ねぎ(粗いみじん切り)……………10cm
 - しょうが(みじん切り)……………1かけ
 - 小麦粉…………… 小さじ2
 - 水…………… 大さじ2
-
- 味の素 鍋キューブ®鶏だし・うま塩4個+水 720ml
または7プレミアム4種だしの寄せ鍋つゆ 1袋

◆作り方◆

- 白菜は縦半分に切り、4cm長さのそぎ切りにします。
- ボウルにひき肉を入れて塩、コショウをし、粘りが出るまで練ります。
<A>を加えて混ぜます。
- 土鍋にを入れて火にかけます。温まったら、水でぬらしたスプーンで②をすくい、鍋に落とし入れます。
- アクを取り、①を入れてふたをし、弱火で10分煮ます。
最後にゆずの皮を散らします。

- point** ・白菜はそぎ切りにすることで、切り口の面積が大きくなり、火が通りやすくなります。
・鶏団子は水を加えることで、ふんわりした団子になります。

ヨークベニマル

プチッと餃子のキムチ鍋

豚小間

調理時間 約10分 1人あたり294kcal



50W

H31.2.4~

◆材料(2人分)◆

- 豚小間…………… 80g
 - 白菜…………… 1/8株(100g)
 - 長ねぎ…………… 1本
 - ニラ…………… 1/2束
 - 餃子(市販冷凍)…………… 4個
- <A>
- エバラ プチッと鍋キムチ鍋 2個 + 水 300ml
または7プレミアム マイルドキムチ鍋つゆ 1袋

◆作り方◆

- 白菜はざく切りに、長ねぎは斜め切りにします。
ニラは4~5cmの長さに切ります。
- 小鍋に<A>を入れて火にかけます。
- 沸騰してきたら、ニラ以外の材料を加えて煮込みます。
- 全体に火が通ったら、ニラを加えてひと煮立ちさせます。

- point** お好みで水餃子を使ってもおいしくいただけます。

ヨークベニマル

わかめの梅だし鍋

わかめ

調理時間 約20分 1人あたり224kcal



50W

H31.2.4~

◆材料(4人分)◆

- わかめ…………… 200g
 - 白菜…………… 1/4株
 - えのき茸…………… 2袋
 - 豚しゃぶしゃぶ肉……………250g
- ・梅干…………… 1個
- ・7プレミアム 4種だしの寄せ鍋つゆ
または ミツカン 寄せ鍋つゆ 1袋

◆作り方◆

- わかめは10cm長さに切ります。白菜は芯と葉にわけ、芯は一口大のそぎ切り、葉は一口大のざく切りにします。
えのき茸は石づきを切ってほぐします。
- 鍋に鍋つゆ、梅干を入れて煮立て、白菜、えのき茸、豚肉を入れます。
- アクを取り、お好みの加減に煮てからわかめを入れ、さっと煮ていただきます。

- point** 梅干はお好みで個数を調整してください。

ヨークベニマル