

**関市のぶながさん**  
ハンバーグと白菜の鍋【1人あたり 305kcal】



材料 4人分

- スープの材料  
水…1ℓ  
しょうゆ…大さじ1  
中華だし…大さじ1  
塩…小さじ1/2  
ごま油…大さじ1  
こしょう…少々
- ハンバーグの材料  
豚ひき肉…200g  
しょうが…1片  
パン粉…大さじ1  
牛乳…大さじ1/2  
オスターソース…小さじ1/2  
塩、こしょう…適量
- サラダ油…大さじ1/2  
白菜…1/4株 春雨…50g  
厚揚げ…1枚  
小口ネギ…2本分  
しょうが…少々

これを  
使ったよ!



co-op  
ミニパック緑豆春雨  
40g×4  
本体価格 227円  
税込価格 245円

のぶながさん  
おすすめメモ  
春雨がよく合います。生姜を  
たっぷり添えていただくのが  
おすすめですよ。

**可児市 ひろママさん**  
鮭の豆乳鍋【1人あたり 324kcal】



材料 4人分

- スープの材料  
水…400ml  
豆乳…400ml  
白だし…大さじ2  
塩…適量
- 鮭…4切れ  
白菜…1/4株  
水菜…1束  
たまねぎ…1/2個  
にんじん…1/2本  
しいたけ…4枚  
えのき…1株  
ごぼう…1/2本  
豆腐…1丁

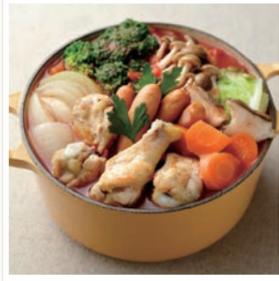
これを  
使ったよ!



co-op  
国産大豆の  
無調整豆乳  
1000ml  
本体価格 228円  
税込価格 246円

ひろママさん  
おすすめメモ  
♫にはうどんを入れて食べま  
す。離乳食にも使いました。

**瑞穂市 マロンガラスさん他**  
鶏のさっぱりトマト鍋【1人あたり 415kcal】



材料 4人分

- スープの材料  
水…400ml  
トマト水煮缶…400ml  
赤ワイン…100ml  
コンソメキューブ…2個  
塩、こしょう…適量  
オリーブオイル…大さじ1  
鶏手羽元…8本  
にんにく…1片  
キャベツ…1/2株  
ブロッコリー…1株  
たまねぎ…1個  
しめじ…1株  
えりんぎ…1本  
ウインナー…8本

これを  
使ったよ!



co-op  
イタリア産カットトマト  
300g  
本体価格 118円  
税込価格 127円

ブロッコリーはさっと茹でて、煮上  
がってから加えると色どりよく仕上  
がりますね。編集部より

- 1 スープの材料を合わせて、塩、こ  
しょうで味を調える。
- 2 鍋にオリーブオイル、にんにくを  
入れ火にかけ、香りがたってきたら  
鶏手羽元を焼き色がつくまで  
炒める。
- 3 ②に①を入れ火にかけ1度煮立  
たせ、食べやすい大きさに切った  
野菜、ウインナーを入れ煮込む。

**大垣市 TOMATOさん他**  
ポトフ【1人あたり 414kcal】



材料 4人分

- スープの材料  
水…900ml  
コンソメキューブ…3個  
塩、こしょう…適量  
ローリエ…1枚
- 串の具材  
ミニトマト…8個  
にんじん…1本  
ブロッコリー…1/2株  
ウインナー…8本  
ブロックベーコン…100g  
うずらの卵の水煮…8個  
こんにゃく…1/2枚  
キャベツ…1/2玉  
ペコロス…8個  
じゃがいも(小)…8個

これを  
使ったよ!



co-op  
あらびき  
生ウインナー  
175g(8本)  
本体価格 380円  
税込価格 410円

TOMATOさんのおすすめメモ  
子どもが野菜をもりもり食べてくれます。シンプルな味つけです  
が、旨みがでるウインナーを多めに入れると美味しいです。

- 1 串の具材を食べやすい大きさに  
切り、彩りよく串にさす。
- 2 鍋にスープの材料を入れ、火に  
かけ1度煮立たせ、キャベツ、ペ  
コロス、じゃがいも、①を入れ煮  
込む。



教えて! みんなの  
うちのごはん

※商品価格は通常価格をご案内しています。

今月の  
テーマ

あったか鍋料理  
温かな鍋料理が恋しくなるこの季節。  
定番の鍋からアレンジ鍋まで、  
さまざまな鍋レシピが集まりました。  
今夜は、家族みんなで鍋を囲んでみませんか?

**可児市 さつきちゃんさん**  
豚味噌ステーキ鍋【1人あたり 285kcal】



材料 4人分

- スープの材料  
水…1ℓ  
中華だし…大さじ1  
塩…小さじ1
- co-op 豚味噌ステーキ…2袋  
レタス…1/2個 もやし…1袋  
ニラ…1束 しめじ…1株  
油あげ…1枚

これを  
使ったよ!



co-op  
豚味噌ステーキ  
180g(6枚)  
本体価格 528円 税込価格 570円

さつきちゃんさんのおすすめメモ  
co-op 豚味噌ステーキの味噌が余ってもったいないので思いつきまし  
た。豚味噌ステーキの「門前味噌」は歴史ある味噌で、独特な風味の  
信州味噌が鍋にも合います。♫は焼きそば麺で味噌ラーメン風に。

- 1 co-op 豚味噌ステーキは味噌と  
豚肉を分ける。味噌は温めた  
スープの材料に溶き入れ、豚肉  
は焼き色がつくまでフライパン  
で焼いておく。
- 2 鍋に①のスープを入れ、火にか  
け1度煮立たせ、豚肉、食べやす  
い大きさに切った野菜、油あげ  
を入れ煮込む。

**可児市 桜子さん**  
スノーマンのキムチ鍋【1人あたり 271kcal】



材料 4人分

- スープの材料  
水…1ℓ キムチ…250g  
しょうゆ…大さじ1  
鶏がらスープ…小さじ2  
砂糖…小さじ1  
味噌…大さじ2  
大根…1本 白菜…1/4株  
長ネギ…1本 しめじ…1株  
豆腐…1丁 豚肉…200g

これを  
使ったよ!



co-op  
韓国直輸入  
キムチ  
330g  
本体価格 280円  
税込価格 302円

桜子さんの  
おすすめメモ  
見た目がかわいいで、子ど  
もがよるこびます。きのこ類を  
たくさんいれると、香りがいい  
ですよ。

- 1 大根はおろしてよく水気を切り、  
スノーマンの形にし海苔、パプ  
リカなど(分量外)で顔をつくる。
- 2 白菜、長ネギ、しめじ、豆腐は食  
べやすい大きさに切り鍋に入れ、  
豚肉はバラの花びらにみたくて  
巻き、スノーマンのまわりにバラ  
ンスよく入れる。
- 3 スープの材料を合わせ、②に注  
ぎ、火にかけ煮込む。

卓上で煮えるのを待つ時間も楽し  
いですね。編集部より