

ネギとおもちのトッポギ風

高山市 ひなさんさん
参考調理時間:約10分
【1人あたり176kcal】



ひなさんさんの おすすめコメント

わが家では子ども用にケチャップ、大人用にはラー油をかけていました。最近は大人が刺激物に気を使うようになり、子どもたちがラー油、大人がケチャップに世代交代しました(笑)

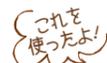
材料(4人分)

切り餅…4枚
飛騨ネギ…2本
A | コチュジャン…大さじ1/2
砂糖…小さじ1
鶏ガラスープ…大さじ1/2
湯…250cc

とろけるチーズ…適量
糸唐辛子、ケチャップ、ラー油…適量

作り方

1. 切り餅は1cm程度の拍子切りに、飛騨ネギは餅と長さを揃えて切る。
2. フライパンにAと飛騨ネギを入れて煮立て、しんなりしたら餅を入れる。
3. 2分程度煮て餅が柔らかくなったら、とろけるチーズを全体にのせ蓋をする。チーズがとけたら糸唐辛子を添え、好みでケチャップやラー油をかける。



co-op 切り餅
1kg(標準20~22個・個包装)
本体価格 678円 税込価格 732円



大根と手羽中の煮物

郡上市 えくぼさん
参考調理時間:約20分
【1人あたり254kcal】



産直若鶏
手羽中(バラ凍結)
凍 400g
本体価格 478円
税込価格 516円



POINT
圧力鍋だと時間短縮できますが、もちろん普通にコトコト煮込んで
も。 編集部より

みんなの うちのごはん

今月のテーマ 2019.1月号

冬野菜を使ったあったか料理

旬の冬野菜が、たっぷりいただけるレシピです。

材料(4人分)

大根…15cm
サラダ油…大さじ1
鶏手羽中…16本
A | だし汁…200cc
(水200ccに対して和風顆粒だし小さじ1)
砂糖…小さじ1
しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ1
みりん…大さじ1

作り方

1. 大根は幅1.5cmの半月切りにする。
2. フライパンに油をひき、鶏手羽中と大根を表面に焼き色がつかまで焼く。
3. 圧力鍋に②とAを入れ強火にかけ、圧がかかったら火を止める。
4. 圧が下がったら蓋を開け、弱火で煮て水分をとばす。

材料(4人分)

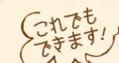
白菜…8枚
鶏ひき肉…200g
長ネギ…1本
しょうが…1かけ
えび…8尾
しょうゆ…大さじ1
A | だし汁…400cc(水400ccに対して和風顆粒だし大さじ1)
しょうゆ…大さじ1
片栗粉…大さじ1
水…大さじ2

作り方

1. 白菜の葉を外し耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジでしんなりするまで加熱する。(600wで8分程度)
2. 鶏ひき肉にみじん切りにしたネギ、しょうが、皮をむいて一口大にしたえび、しょうゆを加え、よく混ぜ合わせる。
3. ①をひろげ②を包み、包み終わりを下にして鍋にしきつめる。
4. Aを③に注ぎ、落とし蓋をして中火で15分煮る。最後に水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。

和風ロール白菜

笠松町 しりとりさん
参考調理時間:約30分
【1人あたり227kcal】



プリッとむきえび
凍 160g
本体価格 298円
税込価格 321円



しりとりさんの おすすめコメント

しょうがが入っているので、身体がポカポカに。やさしい味つけですよ。

材料(4人分)

大根…1本 にんじん…1本
白菜…1/4株 しいたけ…4個
えのき…1袋(80g)
しめじ…1パック(120g)
はるさめ…40g
A | 豚ひき肉…200g
長ネギ(みじんぎり)…1/2本分
おろししょうが…1かけ分
塩…1つまみ
しょうゆ…大さじ1
酒…大さじ1
片栗粉…大さじ1
ごま油…大さじ1/2
B | 水…1リットル
鶏ガラスープ…大さじ2
塩…小さじ1/2
しょうゆ…大さじ1/2
ごま油…大さじ1

作り方

1. 大根、にんじんは皮をむき、ピーラーで平麺のように細長くむく。他の野菜は食べやすい大きさに切っておく。(大根・にんじんをクルクル丸めると見た目可愛くなります)
2. ボウルにAを入れてよくこね、一口大に丸める。
3. 鍋にBを入れ煮立て、②を入れて火が通ったら野菜、はるさめを入れて煮込む。

ひらひら大根の 中華鍋

可児市 熊澤さん
参考調理時間:約20分
【1人あたり346kcal】



co-op 化学調味料不使用のガラスープ(顆粒タイプ) 130g
本体価格 468円
税込価格 505円



熊澤さんの おすすめコメント

大根は薄いので味がしみて、胃にもやさしいので、いつも1本食べてしまいます。美味しいですよ。