

大根のポタージュ

各務原市 娑羅双樹さん
参考調理時間:約30分
1人あたり:127kcal



娑羅双樹さんの おすすめコメント

ミキサーにかけても小さい粒が残る時があります。みそこして、濃しながらこすと舌触りがよくなります。

材料(4人分)
大根…1/2本
米…1/4カップ
サラダ油…大さじ1
水…400ml
顆粒コンソメ…大さじ1
牛乳…200ml
塩、こしょう…適量

作り方

1. 大根は小さいサイコロに切り、米は洗う。
2. 厚手の鍋にサラダ油を熱し①をかるく炒め、水、顆粒コンソメを入れ弱火で大根がやわらかくなり、米が粥状になるまで煮る。
3. ②をミキサーにかけ、なめらかになったら鍋にもどし、牛乳を入れひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえる。

美濃せいぎょう牛乳
(超高温殺菌/緑)
蔵 1L
本体価格 230円
税込価格 248円



これを使ったよ!

具沢山スープ

土岐市 KATOさん
参考調理時間:約20分
1人あたり:237kcal



KATOさんの おすすめコメント

一度にたくさん作り、カレーやクリームシチューのルーを入れれば、味が変わって楽しめます。

co-op あらびき
ウインナー
(国産豚使用)
蔵 90g×2
本体価格 378円
税込価格 408円



これでもできます!

今月の
テーマ

数えて みんなの うちのごはん

スープ、雑炊、お粥レシピ

年末年始の胃腸の疲れを癒す、
温かなレシピが集まりました。

材料(4人分)

かぶ…1個	キャベツ…1/8個
にんじん…1本	ウインナー…8本
れんこん…1/2本	水…900ml
さつまいも…1/2本	チキンコンソメ…3個
しめじ…1パック	塩、こしょう…適量
	柚子皮…適量

作り方

1. 具材をすべて1~1.5cm角の大きさにそろえて切る。
2. 鍋に①(キャベツ以外)、水、チキンコンソメを入れ強火にかけ、煮立ったら弱火でアクを取りながら具材がやわらかくなるまで煮る。キャベツを加え、さらにひと煮立ちさせ塩、こしょうで味をととのえ柚子皮をそえる。

材料(4人分)
ごはん…300g 水菜…2株
ちくわ…4本 まいたけ…1/2パック
A だし汁…6カップ
酒…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1
塩…小さじ1/4
納豆…3パック

作り方

1. ごはんは水で洗いぬめりをとり、ザルにあげる。水菜は食べやすい長さに、ちくわは小口切りに切り、まいたけはさく。
2. Aを鍋に入れ煮立て、水菜、ちくわ、まいたけを入れてさっと煮る。
3. 付属のたれ、からしを入れてよく混ぜた納豆、ごはんを入れ、ひと煮立ちさせる。

国産小粒カップ納豆
(北海道大豆100%)
蔵 35g×3+たれ・からし
本体価格 120円
税込価格 129円



これを使ったよ!

ふわとろ納豆雑炊

可児市
元祖チャコちゃんさん
参考調理時間:約10分
1人あたり:272kcal



元祖チャコちゃんさんの おすすめコメント

火の通りやすい食材ばかりなので、軽く煮るだけ。野菜も摂れ、旨みいっぱいのとろとろ雑炊、栄養満点です。

材料(4人分)
にんにく…1かけ
しょうが…1かけ
米…1合
鶏手羽元…8本
水…700ml
鶏ガラスープ…大さじ1
八角…適量
クコの実…適量
ごま油…大さじ1

作り方

1. にんにく、しょうがは細かくきざむ。米は洗う。
2. 土鍋に鶏手羽元、米、水、にんにく、しょうが、鶏ガラスープ、八角を入れ火にかけ、沸騰したら蓋をし弱火で30分煮込む。
3. ②にクコの実をのせ、ごま油をまわしかける。

産直若鶏手羽元
(バラ凍結)
凍 500g
本体価格 398円
税込価格 429円



これを使ったよ!

サムゲタン風お粥

郡上市 又マちゃんさん
参考調理時間:約40分
1人あたり:344kcal



又マちゃんさんの おすすめコメント

冬になってストーブに火を入れると作ります。