

# プデチゲ(韓国鍋)

Time 参考調理時間:約30分 Kcal 1人あたり:547kcal



中津川市  
いもちゃんさん  
韓国の友達のレシピです。  
仕上げにとろけるチーズを入れてもおいしいです。

これがおすすめ



味一番鍋用ラーメン  
(スープなし)  
65g×5  
本体価格 298円  
税込価格 321円

## 材料(4人分)

スパム缶…1缶(340g) にんにく…1片  
にんじん…1本 ごま油…大さじ1  
長ねぎ…2本 キムチ…300g  
えのき…1袋 トッポギ…100g  
ニラ…1束 ラーメン…2袋

スープ  
水…700ml  
酒…大さじ5  
あわせみそ…大さじ2  
コチュジャン…大さじ2  
おろししょうが…1片分

## 作り方

- ①スパムは5mm程度にスライスし、にんじん、長ねぎ、えのき、ニラは食べやすい大きさに切る。にんにくは薄切りにする。
- ②鍋にごま油、にんにくを入れ弱火で熱し、香りがたってきたらキムチを加え、さっと炒める。
- ③②にスープの材料を入れ煮立たせ、ニラ以外の具材を入れ再び煮立たせ、野菜がしんなりしたらトッポギを加える。
- ④最後にニラを加えインスタントラーメンを入れ、袋の表示の時間煮る。

# 豚肉とキャベツの味噌バター鍋

Time 参考調理時間:約15分 Kcal 1人あたり:623kcal

中津川市 みっちゃんさん



これがおすすめ



産直豚バラしゃぶしゃぶ用  
凍 300g  
本体価格 668円  
税込価格 721円

教えて  
みんなの  
うちのごはん

今月のテーマ /

## あったか鍋料理

寒い季節に心も体も温まる  
こだわりの鍋料理をご紹介します

## 材料(4人分)

豚バラ肉(薄切り)…400g  
キャベツ…1/2個  
長ネギ…2本  
バター…50g  
すりごま…大さじ1  
粗挽き黒こしょう…適量

A  
あわせみそ…大さじ5  
酒…大さじ3  
水…800ml  
おろししょうが  
おろしにんにく  
…各1片分

## 作り方

- ①豚バラ肉、キャベツ、長ネギは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にAを入れ、具材を加え蓋をし野菜がしんなりするまで煮る。
- ③仕上げにバターを入れ、すりごま、粗挽き黒こしょうをかけていただく。

## 材料(4人分)

鶏むねミンチ…400g しょうが…1片  
長芋…50g にんにく…少々  
にんじん…50g

A  
あわせみそ…大さじ2  
鶏ガラスープのもと…大さじ1  
練りごま…50g

昆布だし…500ml  
たまねぎ…1個  
豆腐…2丁(600g)  
もやし…2袋  
ニラ…2束

B  
あわせみそ…大さじ5  
砂糖…大さじ1  
鶏ガラスープのもと…大さじ1  
豆乳…500ml

## 作り方

- ①にんじん、長芋、しょうがは細かくきざみ、にんにくはすりおろす。
- ②①に鶏むねミンチ、Aをくわえ、よく練りあわせる。
- ③鍋に昆布だしを入れ沸かし、②を団子に丸め、厚めにスライスしたたまねぎと一緒にひと煮立ちさせる。
- ④③にBと食べやすい大きさに切ったニラ、もやし、豆腐を入れ、豆乳をくわえてひと煮立ちさせる。

# ふわふわ鶏だんごの豆乳鍋

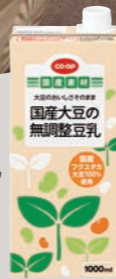
Time 参考調理時間:約15分 Kcal 1人あたり:484kcal



揖斐川町  
光子さん  
寒い日にはおすすめです。

これがおすすめ

CO-OP  
国産大豆の無調整豆乳  
(フクユタカ大豆使用)  
1L  
本体価格 238円  
税込価格 257円



## 材料(4人分)

ミディトマト…4個 コンソメ…大さじ3  
アスパラ…8本 料理酒…50ml  
ベーコン…8枚 ローリエ…適量  
タコ(足)…2本 水…1L  
ブロッコリー…1株 塩こしょう…適量  
だいこん…1/2本 粒マスタード  
にんじん…1本 …適量

## 作り方

- ①トマトはヘタを取り、湯むきする。
- ②アスパラ、ベーコンは半分に切り、ベーコンで巻いてようじ(スパゲッティでも可)でとめる。タコはぶつ切りにする。
- ③だいこん、にんじんは半月切り、ブロッコリーは小房に分けて固めに湯がく。
- ④水を沸かし、コンソメ、酒、ローリエを加えスープを作り、だいこん、にんじんを入れ、やわらかくなったら残りの具材を入れさっと煮、塩、こしょうで味をととのえる。お好みで粒マスタードをつけていただく。

これがおすすめ

CO-OP  
チキンコンソメ  
5g×40個  
本体価格 380円  
税込価格 410円



# 洋風ODEN

Time 参考調理時間:約25分 Kcal 1人あたり:289kcal



美濃加茂市  
まなみんさん  
粒マスタードを添えると、さらにおいしいです。