

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



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



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。

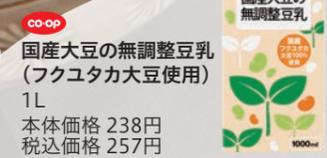
ふわふわ鶏だんごの豆乳鍋

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



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。