

たまにはこんな
お鍋はいかが？

鍋特集

寒くなってきてお鍋が恋しい季節となりました。今回はお1人鍋を中心にした分量です。1人鍋でも、ご家族様とでも・・・鍋物は一度に沢山の栄養が摂れますし、身体も温まるのでこれからの季節は最高ですね。

(編集部：工藤 元子)

◆あっさり塩味にゆうめん鍋



- (1人用)
- ・素麺 1～2把
 - ・水 300～400cc
 - ・肉・魚・つくね etc. 適量
 - ・野菜
 - ・(白菜・白ねぎ・人参・椎茸・小松菜 etc.) 適量
 - ・砂糖 お好みで少し
 - ・すりおろし生姜/にんにく お好みで

- 1、土鍋で水を沸騰させ、肉類を入れて火を通す。
固めの野菜・半分に折った素麺を入れ、煮立つまでほぐす。
- 2、ほかの野菜等を入れ、再び煮立ったら、ゆつくり蓋をする。
5分程したら蓋を開け、好みの風味を付ける。

※素麺からの塩分がかなり強いので！ 味噌・醤油・鍋用だし等で、違う味付けにする時は、水や野菜を増やし、少量ずつ加えて味を整えて下さい

◆白菜たっぷり牛乳鍋



- (一人分)
- ・白菜 2～3枚
 - ・春菊 1/2束
 - ・しめじ 1/2株
 - ・えのきたけ 1株
 - ・鮭(甘塩) 2切れ
 - ・だし汁 300ml
 - ・牛乳 300ml
 - ・白味噌 大さじ2

- 1、鍋に湯を沸かし、鮭を入れてさっと茹で、霜降りする。
- 2、白菜、春菊は食べやすい大きさに切る。
しめじ、えのきたけは小房に分ける。
- 3、一人用の土鍋に白菜、春菊、しめじ、えのきたけ、鮭を入れて、だし汁、牛乳、白味噌を入れる。
- 4、蓋をして火にかけ、10分くらいで、火が通ったら完成。

◆鶏団子と白菜の鍋



- (一人分)
- ① 鶏団子
 - ・とりひき肉 100g
 - ・しょうが(すりおろし) 小1
 - ・長ネギ(みじん切り) 10g
 - ・酒 小1 ・しょうゆ 小1
 - ・塩・コショウ 少々
 - ・パン粉 50cc
 - ・とき卵 大1
 - ・ごま油 小1
 - ② スープ
 - ・水 250cc
 - ・スープの素 小2.5
 - ・酒 小2.5
 - ・しょうゆ 小2.5
 - ・塩 少々
 - ③ 具材
 - ・白菜・ニラ・長ネギ等
 - ・一味 少々
 (野菜はお好みで適量です)

- 1、白菜はざく切りにする。ニラは5cmに切る。長ネギは斜め1cm位に切る。
- 2、①の「鶏団子」の材料、ごま油以外の材料をすべて混ぜる。
- 3、②の材料をすべて入れ煮立たせる。
- 4、フライパンにごま油を引き、①の材料を適当な大きさに丸めて平べったくし、フライパンにいれ両面を焼く。
- 5、煮立った鍋に焼けた鶏団子を入れ、5分ほど灰汁を取りながら煮る。
- 6、白菜と長ネギを加えて、さらに5分ほど煮る。ニラを加え、一味をニラの上にかけてから、ふたをして少しだけ蒸らす。完成です。

※鶏団子は焼かずにそのまま煮ても良いです。焼くときは、強火で焼き目をしっかりつけると香ばしくなります。

◆豚肉とキャベツのみそ鍋



- (一人用)
- ・豚肉薄切り100g
 - ・キャベツ 150g
 - ・ニラ 30g
 - ・しめじ 50g
 - ・長ネギ 30g
 - <スープ>
 - ・水 250cc
 - ・スープの素 小さじ2.5
 - <味噌ペースト>
 - ・味噌大さじ1～1.5
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・しょうゆ小さじ1.5
 - ・豆板醤 小さじ0.5～1
 - ・にんにく(すりおろし) 小1
 - ・しょうが(すりおろし) 小

- 1、豚肉、キャベツは適当な大きさに切る。ニラは5cm長さに切る。しめじは子房に分ける。長ネギは1cmの斜め切りにする。
- 2、フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。土鍋に水とスープの素を入れて、暖める。
- 3、炒めた豚肉を加えて5分茹でながら、灰汁を取る。
- 4、土鍋にキャベツ、シメジ、長ネギ、味噌ペーストを加え5分ほど煮る。
- 5、ニラを加えて1分ほど煮る。味が薄ければ、しょうゆで味を調える。

1人からお楽しみいただける
お手鍋つゆの素は販売しています。

●創健社
有機鍋スープ

- ・「しょうゆ味」・「しお味」 66g... **421円**
- ・「みそ味」 93g... **443円** (税込)



○テヨーヨー

- 「海鮮寄せ鍋つゆ」
- 「鶏だしコク鍋つゆ」
- 「ちゃんぽん鍋つゆ」
- 「旨みそ鍋つゆ」

各30ml × 4袋... **378円** (税込)

※参考資料：クックパッド