



カロリー(1人分)

**440kcal**

塩分(1人分)

**6.8g**

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜


牛乳・乳製品

果物

※栄養価は、レシピを4人分として算出しています。

※写真はイメージです。

## 材料(3~4人分)

- エバラ食品 プチッと鍋 キムチ鍋……………4個
- 水……………3・1/2カップ(700ml)
- 牛乳……………1カップ(200ml)
-  ロールキャベツ……………8個
- 鶏肉だんご……………1パック(15個)
- 結び昆布……………4個
- 結びしらたき……………1パック(120g)
- さつま揚……………4枚
- 大根(厚めに皮をむき厚さ2cmに切り、隠し包丁を入れる)・8cm分
- 新じゃがいも(またはじゃがいも)  
(皮をむき、電子レンジで3分加熱する)……………4個
- 菜の花……………1束(100g)

## 作り方

- ① 鍋にプチッと鍋・水・牛乳を入れて火にかけ、一煮立ちさせる。
  - ② ①に具材をすべて入れ、具材に火が通るまで沸騰させないように煮込む。
- ※ 時間があれば、大根をお米の研ぎ汁で下茹でしておく、味がよくなります。
- ※ お好みでコチュジャンをつけてお召上がりください。

四群  
点数  
(1人分)

♠1群0.4

♥2群2.2

合計

♣3群0.8

♦4群0.2

3.6点

# weekly FoodNote 「鍋キューブ®」で! 鮭と鶏肉の豆乳スープ



カロリー(1人分) **359kcal** 塩分(1人分) **4.7g**


食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※栄養価は、レシピを4人分として算出しています。

※写真はイメージです。

## 材料(3~4人分)

- 鶏肉もも角切り……………150g
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- 味の素KK「鍋キューブ®」まろやか豆乳鍋…4個
- 水……………720ml
- にんじん(乱切り)……………1/2本
- はくさい(長さ4cmに切る)……………1/4個
- 生鮭(切り身)……………5切
- ブロッコリー(小房に分ける)……………1/2個
-  ミックスチーズ……………70g

## 作り方

- ① 鶏肉もも角切りは塩・こしょうで下味をつける。
- ② 鍋に「鍋キューブ®」・水を入れて火にかけ、煮立ったら①・にんじん・はくさい・鮭を加え、にんじんが柔らかくなるまで煮込む。
- ③ ②にブロッコリー・ミックスチーズを加え約1分煮たら、器に取り分ける。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.7	♥ 2群3.1	合計
	♣ 3群0.4	♦ 4群0.3	4.5点

# weekly FoodNote 鍋つゆで! すきやき鍋で作るごま豆乳鍋



カロリー(1人分) **554kcal** 塩分(1人分) **4.4g**

食事バランスガイドによる分類  
 主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※栄養価は、レシピを4人分として算出しています。  
 ※写真はイメージです。

**アレンジレシピ**  
 残ったスープで、シメはうどんがおすすめ。

## 材料(3~4人分)

- キャベツ(ざく切り).....1/2個
- **緑豆もやし**(ひげをとり、洗って水気を切る).....1袋(200g)
- エリンギ(縦に薄切り).....1パック(100g)
- **ミックスチーズ**.....70g
- 豚肉ばらスライス(半分に切る).....300g
- あさり(砂出しをし、殻をこすり合わせて洗う).....300g
- パプリカ(赤)(幅1cmの縦切り).....1個
- スナップえんどう(筋を取る).....100g
- ミツカン** **めま**で美味しい **ごま豆乳鍋つゆストレート**.....1パック

## 作り方

- ① すきやき鍋に鍋つゆ以外の具材を盛り、中火で加熱する。  
 ※鍋の大きさに応じて、具材の量は調整してください。
- ② 鍋が温まってきたら、①にごま豆乳鍋つゆをよく振ってから2/3かけ、具材を混ぜ、鍋つゆに絡ませながら火が通るまで煮る。  
 ※野菜や鍋つゆがなくなったら、追加して再度煮てください。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.7	♥ 2群4.2	合計 <b>6.9点</b>
	♣ 3群0.8	♦ 4群1.2	