

weekly
FoodNote

エネルギー
(1人分)
約**528**
Kcal

塩分
(1人分)
約**3.4**
g

食生活
バランス
チェック

主食 副菜 主菜

【作り方】

- ① うなぎはひと口大に切り、エビは殻付きのまま背わたをとる。
あさりは殻をこすり合わせて洗い、アスパラは根元を落としてかたい部分の皮をむき、斜め3cmの長さに切り、米はサッと洗いザルに上げ、水気を切る。
- ② 炊飯器にといだ白米と油を入れ、よく混ぜ合わせ、さらに「パエリアの素」を加えてよくかき混ぜた後、水を加える。
- ③ 白米を炊く時と同じ2合の目盛りに水加減を合わせ、アスパラ・エビ・あさり・うなぎの順に加えて、通常通りに炊く。
- ④ 炊き上がったら、あさり・アスパラ・エビ・うなぎを取り出し、切るように混ぜ合わせる。
器に盛り、取り出したあさり・アスパラ・エビ・うなぎを上に乗せたら出来上がり。

うなぎの パエリア

材料(2~3人分)

- うなぎ蒲焼き …… 1枚(180g)
- エビ殻付き …… 4尾(100g)
- あさり …… 8個(80g)
- 白米 …… 2合(180mlカップ×2)
- グリーンアスパラ …… 3本(60g)
- サラダ油 …… 小さじ2杯
- パエリアの素 …… 1袋
- 水 …… 適量

ワンポイントアドバイス

エビの背わたは
つまようじか竹串を背中から
刺して引っかけるようにして
とりましょう！

※写真はイメージです。

weekly FoodNote みんなでおでんを楽しもう!

おいしいおでんの下ごしらえ

大根

3cmくらいの輪切りにし、皮は厚めにむき、十字に隠し包丁を入れます。ゆでる際には水からゆで、沸騰してから中火で25分程度を目安に竹串がすっと通るまでゆで上げ、出来上がったたら水にさらしましょう。

じゃがいも

じゃがいもは火が通りにくく、また長く煮込むと外側が崩れやすくなるため、予め蒸しておくことで綺麗に仕上がります。蒸す代わりに電子レンジで加熱しておいてもOKです。

揚げ物

予め湯通しするのがポイント! 灰汁が少なくなり、仕上がりが油っぽくなりません。



※写真はイメージです。

お好みで選ぶ変わり種おでん

(レシピは約4人分です)

味噌おでん **濃厚**



※写真はイメージです。

【作り方】
ゆでた大根・里芋・こんにゃく・厚揚げなどを赤味噌大さじ6・だし汁900g・みりん大さじ2・酒50cc・砂糖大さじ4で煮込む。
※焦げを防ぐため、鍋底を木べらでかき混ぜながら煮込みましょう!

豆乳おでん **ヘルシー**



※写真はイメージです。

【作り方】
ゆでた大根・里芋・じゃがいも・にんじんや、こんにゃく・厚揚げ・焼き竹輪などを豆乳600ccとおでんの素20gで煮込む。
※吹きこぼれを防ぐため、煮込み際には弱火でコトコトと!

カレーおでん **スパイシー**



※写真はイメージです。

【作り方】
ゆでたじゃがいも・にんじん・玉ねぎ・ブロッコリーや、肉団子などを水900ccとカレーで煮込む。
※お好みでだしを加えてもおいしい!



たっぷり とろろの 鶏肉鍋

材料(4人分)

- 鶏もも肉…………… 2枚(1口大に切る)
- 水菜…………… 1束
- しめじ…………… 1パック
- 長ネギ…………… 1本
- 生しいたけ…………… 4枚
- 長いも…………… 400g(すりおろす)
- かぶ…………… 大1個(1/4に切る)
- 大根…………… 1/3本
- ほうたて…………… 4個
- 油揚げ…………… 1枚(1/6に切る)
- にんじん…………… 1/3本(輪切り)
- 鍋つゆ(和風)…………… 720ml

【作り方】

- ① 大根・にんじんは下ゆでする。
- ② 鶏肉を先に入れ野菜類・ほうたてを煮る。
- ③ 水菜を加え、最後にすりおろした長いもをかける。

ワンポイントアドバイス

とろろを入れるとだしととろろが絡まりまろやかな味わいに！
ゆずこしょうなどを加えてもおいしいですよ。