

大根おろしで さっぱりと! 鶏みぞれ鍋



【作り方】

- ①大根は皮をむいておろしておく。
- ②寄せ鍋用つゆをあたため、大根おろし以外の材料を入れ、煮たら軽くしぼった大根おろしを加える。

*味が薄くなったら、ポン酢を少し加える。

材料 (4人分)

- 寄せ鍋用つゆ…………… 1袋
- 鶏もも肉 (一口大に切る)…………… 400g
- 大根 (おろす)…………… 1/3本
- 油揚げ (油抜きをし1/4に切る)…………… 4枚
- 長ねぎ (斜め切り)…………… 3本
- 春菊 (ざく切り)…………… 1束
- にんじん…………… 1/3本

※写真はイメージです。

鶏のうま味を楽しむ! 鶏白湯鍋



【作り方】
鶏白湯鍋用つゆを温め、
鶏肉を入れ、煮たら
残りの材料を加える。

*シメはラーメンがオススメ!
(お好みでこしょう、おろし
にんにく、豆板醤を入れて。)

材料 (4人分)

- 鶏白湯鍋用つゆ 1袋
- 鶏もも肉 (一口大に切る) 200g
- 白菜 (ざく切り) 1/4株
- にんじん (短冊切り) 1/3本
- 生椎茸 (半分に切る) 1袋
- もやし 1袋
- にら (約5センチに切る) 1束
- ちくわ (斜め切り) 3本
- 生ラーメン 2玉

【お好みで】

- こしょう 適量
- おろしにんにく 適量
- 豆板醤 適量

※写真はイメージです。

海鮮みそちゃんこ鍋



【作り方】

- ① たらは湯通しする。
- ② ちゃんこみそ鍋用つゆに、たら、かき、ごぼうを入れ煮たったら残りの材料を加える。

材料 (4人分)

- ちゃんこみそ鍋用つゆ 1袋
- たら (一口大に切る) 2切れ
- かき 1パック
- つみれ 1袋
- 白菜 (ざく切り) 1/6個
- しらたき (半分に切る) 1玉
- ごぼう (さがきにする) 1本
- 長ねぎ (斜め薄切り) 2本

※写真はイメージです。

海鮮キムチ豆乳鍋



【作り方】

- ① かきはよく洗い、
たらは湯通しする。
- ② かぼちゃ、さつまいもは
約2分間電子レンジで
加熱する。
- ③ 豆乳鍋用つゆをあたため、
材料を加え煮えたら、
キムチを入れる。

材料 (4人分)

- 豆乳鍋用つゆ …………… 1袋
- たら(一口大に切る) …………… 2切れ
- かき …………… 1パック
- かぼちゃ(一口大に切る) …………… 1/6個
- さつまいも(一口大に切る) …………… 1本
- 水菜(ざく切り) …………… 1束
- 長ねぎ(斜め切り) …………… 1本
- キムチ …………… 150g

※写真はイメージです。

坦々きのこ鍋



【作り方】

- ① 厚揚げは湯通しする。
- ② ごま油を熱し挽肉、玉ねぎを炒め
aの調味料で味をつける。
- ③ ちゃんこ鍋用つゆをあたため、
材料を加え、最後に②を盛る。

材料 (4人分)

- ちゃんこ鍋用つゆ
ピリ辛ごま味 1袋
- 豚挽肉 200g
- 豆板醤 小さじ1
 - コチュジャン 小さじ1
- a
 - さとう 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
- ごま油 大さじ1/2
- 玉ねぎ (半分にして薄切り) 1個
- しめじ (ほぐす) 2パック
- まいたけ (ほぐす) 2パック
- キャベツ (ざく切り) 1/4玉
- にら (5センチ位に切る) 1束
- 長ねぎ (斜め切り) 2本
- 厚揚げ (一口大に切る) 1枚
- もやし 1袋

※写真はイメージです。

カレーきのこ鍋



【作り方】

- ①じゃがいもは一口大に切り、電子レンジで加熱する。
- ②カレー鍋用つゆを温め、材料を入れる。
- ③材料が煮えたら最後にギョーザを加え火を通す。

材料 (4人分)

- カレー鍋用つゆ…………… 1袋
- しめじ (ほぐす)…………… 2パック
- まいたけ (ほぐす)…………… 2袋
- えのきだけ (ほぐして2等分に切る)…………… 1袋
- キャベツ…………… 200g
- 豚うす切り…………… 200g
- じゃがいも (一口大に切る)…………… 2個
- れんこん (たて半分に切り3ミリ位の厚さに切る)…………… 150g
- 鍋用ギョーザ…………… 1パック

※写真はイメージです。