

weekly
FoodNote

今が旬。脂の乗った
ぶりと水菜で。

寒ぶりのはりはり風鍋

1月20日(水)
大寒



ワンポイントアドバイス
ぶりは色が白くなりきらないうちに、
水菜はさっとくぐらせるくらいで鍋
からあげるのがベスト!

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① 鍋に鍋つゆを入れ煮立て、長ねぎと油揚げを加えて煮立てる。
- ② ぶりと水菜を入れ軽く火を通し、柚子皮を添える。

※お好みでぽん酢・大根おろしなどと一緒どうぞ!

材料 (4人分)

- 鍋つゆ(醤油ベースのもの).....1袋(700g)
- ぶり(うすく切る)..... 200g
- 水菜(ざく切り)..... 3束
- 長ねぎ(斜め切り) 2本
- 油揚げ(一口大に切る)..... 3枚
- 柚子皮 1個分

ピザ鍋



シメはこれ!

**トマトチーズ
フォンデュ風**

とろけるチーズをたっぷり加えて
パンや野菜をつけてお楽しみ下さい。



※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① ウィンナーには切りこみを入れて、ベーコンは4cm幅に切る。じゃがいも・玉ねぎ・トマトはくし型に切り、ほうれん草は5cm幅に切る。
- ② トマト鍋用スープと水2カップを鍋に入れ沸騰させる。
- ③ ベーコン・ウィンナーから鍋に入れ、じゃがいも・玉ねぎを加え、火が通ったら、ほうれん草・トマト・チーズを加え煮る。
- ④ 材料に火が通ったら、バジルを散らして出来上がり。
※水1カップ分をトマトジュースに変えて作ると、さっぱりとした大人向けの味になります。

材料(3~4人分)

- トマト鍋用スープ……………1袋(400g)
- ベーコン……………80g
- ウィンナー……………8本
- じゃがいも……………2個
- 玉ねぎ……………1/2個
- ほうれん草……………1/2束
- トマト……………2個
- バジル……………1枝
- とろけるチーズ……………50g
- 水……………2カップ



ワンポイントアドバイス
おうちにあるちくわやウィンナーなどを
加えるのもおすすめ!(具たくさんになります)

※写真はイメージです。

カボチャと 肉団子の カレー鍋

[作り方]

- ① カレー鍋用つゆを煮立てる。
- ② 鶏ひき肉はよく練り、aの調味料を混ぜ肉団子を作る。
- ③ つゆが煮立ったら肉団子→かぼちゃ→キャベツの順に具材を煮る。

材料(4人分)

- | | |
|---------------------------|---------------|
| ●カレー鍋用つゆ
……………1袋(700g) | ●鶏ひき肉 …… 100g |
| ●かぼちゃ
(一口大に切る) …… 1/4個 | ●塩 …… 小さじ1/4 |
| ●キャベツ(ざく切り) …… 1/4個 | a ●こしょう …… 少々 |
| | ●片栗粉 …… 大さじ1 |