

餃子スープ



エネルギー
(1人分)
476
kcal

塩分
(1人分)
1.7
g

食事
バランス
チェック!

主食 副菜 主菜

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① キャベツはラップに包み電子レンジで2分くらい加熱し、みじん切りにして汁をよく絞り、aと合わせる。
- ② 餃子の皮で①を小さじ1くらい包む。
- ③ 鍋に水、がらスープの素を入れ、bの調味料と人参、長ねぎ、餃子を煮る。

材料 (4人分)

- | | |
|------------------------|-------------------|
| ●キャベツ…………… 1枚 | ●人参…………… 1/2本 |
| ●牛豚ミンチ………… 200g | ●長ねぎ (斜め切り) …… 1本 |
| ●長ねぎ (みじん切り) …… 10cm | ●がらスープの素 …… 18g |
| ●ニラ (みじん切り) …… 1/2束 | ●水…………… 4カップ |
| a ●にんにく (すりおろす) …… 少々 | ●しょうゆ …… 小さじ2 |
| ●しょうが (すりおろす) …… 少々 | ●塩…………… 小さじ2/3 |
| ●しょうゆ・ごま油 …… (各)小さじ1/2 | ●豆板醤 …… 小さじ1/2 |
| ●餃子の皮 …… 24枚 | ●ごま油 …… 小さじ1 |

ワンポイントアドバイス

にんにく、しょうがは汁ごと
入れましょう。

あったか麻婆鍋



【作り方】

- ① 鍋に麻婆豆腐の素とaの調味料を入れ煮立て、豚肉、白菜、長ねぎを入れる。
- ② ①が煮えたら、ニラ、豆腐、キムチを加える。

材料(4人分)

- 麻婆豆腐の素 (辛口がおすすめ)..... 3人前2袋
- 豆腐(一口大に切る)..... 1丁
- 白菜(ざく切り)..... 1/4個
- 豚うす切り(4cm長さに切る)..... 200g
- 長ねぎ(斜めに切る)..... 2本
- ニラ(4cm長さに切る)..... 1束
- キムチ..... 50g
- 〔
- 水..... 4カップ
- a ●しょうゆ..... 大さじ1
- みりん..... 大さじ1
- 山椒..... 少々

【シメの麻婆丼用の材料】

- ご飯..... 4膳分
- 片栗粉(水で溶く)..... 適量



シメはこれ!
麻婆丼

【作り方】

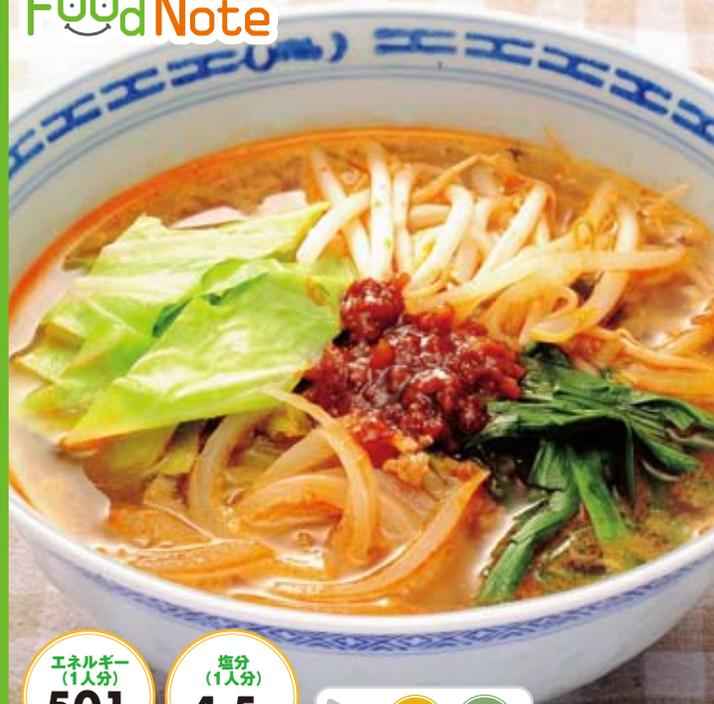
- ① 麻婆鍋の残りに水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ② 丼にご飯を盛り、①をかけたせる。

*写真はイメージです。

ワンポイントアドバイス

**たら、いかなどの
海鮮もよく合います!**

*写真はイメージです。



あったか 麻婆ラーメン

【作り方】

- ① 湯1200ccに麻婆豆腐の素とaの調味料を加え、野菜を煮る。
- ② 別の鍋に湯をわかし、ラーメンをゆで器に盛り、①のスープをかける。

材料(4人分)

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ● 麻婆豆腐の素 (甘口がおすすめ)
……………3人前1袋と1/2袋 | ● ピーマン (千切り) ……2個 |
| ● 生ラーメン
……………4玉 (約480g) | ● 水 …………… 1200cc |
| ● もやし …………… 1袋 | a
● おろししょうが …… 少々
● すりごま …… 大さじ1
● マヨネーズ …… 大さじ1
● みそ …………… 大さじ1 |
| ● ニラ (4cm長さに切る)
……………1/2束 | |
| ● キャベツ (ざく切り) …………… 2枚 | |
| ● 玉ねぎ (うす切り) …… 1/2個 | |

エネルギー
(1人分)
501
kcal

塩分
(1人分)
4.5g

食事
バランス
チェック!

主食 副菜

※写真はイメージです。

ワンポイントアドバイス
山椒をきかせるのもおすすめ!