

かきの土手鍋



エネルギー
(1人分)
263
kcal

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
----	----	----	--------	----

※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

- ① かきは洗ってザルに上げて、水気を切る。
- ② ボウルにaを合わせて混ぜ、土手用のみそを作る。
- ③ 土鍋の側面に②を塗り、かき・白菜・長(白)ねぎ・しゅんぎく・しめじ・えのき・焼とうふを並べ、bを入れ中火で煮る。
- ④ 煮立ったら、弱火にしてふたをし、約5分煮て、まわりのみそをからめながらどうぞ。

材料(4人分)

- 生かき…………… 300g
- 白菜(5cmのざく切り)…………… 1/8個
- 長(白)ねぎ(斜め切り)…………… 2本
- しゅんぎく(5cmの長さに切る)…………… 1束(100g)
- しめじ(石づきを落とし手でほぐす)…………… 1袋(100g)
- えのき(石づきを落とし手でほぐす)…………… 1パック(100g)
- トップバリュグリーンアイ
有機焼とうふ(一口大に切る)…………… 1丁
- 白みそ…………… 120g
- 赤みそ…………… 40g
- 酒…………… 50ml
- 砂糖…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ2
- おろししょうが…………… 小さじ2
- 水…………… 1カップ(200ml)
- 和風だしの素…………… 小さじ2(4g)



エネルギー
(1人分)
360
kcal

塩分
(1人分)
1.9
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 特製調味料 果物

※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

- ① 若どりもも肉に酒をからめておく。
- ② 鍋に昆布と水を入れ約20分おき、火にかけて沸騰する直前に昆布を取り出し、若どりもも肉を入れる。沸騰したらアクをすくい、中火で約20分煮る。
- ③ ②に他の材料を入れて煮込み、ポン酢をつけてどうぞ。

※鶏肉をやわらかくし、臭みをやわらげるため。

材料 (4人分)

- 若どりもも肉 (角切り) 400g
- 酒 大さじ2
- 白菜 (5cmのざく切り) 1/4個
- しゅんぎく (5cmの長さに切る) 1束 (100g)
- しめじ (石づきを落とし手でほくす) 1袋 (100g)
- エリンギ (石づきを落とし5mm厚さの斜め切り) 1パック (100g)
- にんじん (短冊切り) 1/4本
- くずきり (ゆでる) 1袋
- 水 5カップ (1000ml)
- トップバリュ だし昆布 (ぬれ布巾で拭く) 10cm
- ポン酢 適量

ワンポイント
アドバイス

残りのお鍋にうどん玉を入れてお楽しみください。お好みで薬味ねぎや刻み昆布[®]をのせてどうぞ!



※だしを取った昆布を刻む。

※写真は1人前のイメージです。

weekly FoodNote ゴロゴロりんごの食ベジャム



※写真はイメージです。

【作り方】

- ①りんごは、よく洗って水気をふき取り、皮はむかずに4等分に切って芯を除く。1/4量は皮ごとすりおろし、残り3/4量は1cm幅のいちよう切りにする。
- ②耐熱ボウルに①のりんご、a、パルスイートを入れてよく混ぜ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で10分加熱する。サッと混ぜ合わせて粗熱を取る。

材料(4人分)

- りんご…………… 1個(300g)
- パルスイート…………… 大さじ4(24g)
- 「●水…………… 大さじ3
- a ●レモン汁…………… 大さじ1

エネルギー
(1人分)
50
kcal

塩分
(1人分)
0
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 特製食品 果物

weekly FoodNote ホットアップルジンジャー



【作り方】

- ①りんごは、よく洗って水気をふき取り、皮はむかずに4等分に切って芯を除く。1/4量は皮ごとすりおろし、残り3/4量は1cm幅のいちょう切りにする。
- ②しょうがは皮をむきすりおろす。
- ③耐熱ボウルに①のりんご、パルスweet、②のしょうが、水、レモン汁を入れて混ぜ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で10分加熱する。
- ④サッと混ぜ合わせ、できあがりりんごの食べジャム(大さじ3)にお湯(150ml)を注ぎよく混ぜ合わせてできあがり。

材料(4人分)

- りんご……………1個(300g)
- パルスweet……………大さじ4(24g)
- しょうが……………20g
- 水……………大さじ3
- レモン汁……………大さじ2
- お湯……………600ml

エネルギー
(1人分)
52
kcal

塩分
(1人分)
0
g

※写真イメージです。