# Formote かきのおいしい かきの土手鍋 季節になりました。かきの土手鍋



#### [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)	ı
●生かき······300g	,
●白菜 (5㎝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)	)
<ul><li>●しめじ(石づきを落とし手でほぐす)・・・・・・・1袋(100g)</li></ul>	
●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	,
a · 酒·························50mℓ	
。	
●みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大きじ2	
□ おろししょうが・・・・・・・・・・・小さじ2	
<b>♪</b> 水 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Ŭ●和風だしの素小さじ2(4g)	)

## FOUND 今夜はアツアツお鍋で! 鶏の水炊き



#### [作り方]

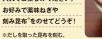
- ① 若どりもも肉に酒をからめておく。
- ②鍋に昆布と水を入れ約20分おき、火にかけ 沸騰する直前に昆布を取り出し、若どりもも肉を入れる。 沸騰したらアクをすくい、中火で約20分煮る。
- ③②に他の材料を入れて煮込み、ポン酢をつけてどうぞ。 ※鶏肉をやわらかくし、臭みをやわらげるため。

### 材料(4人分)

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

## 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





## F型Note ゴロゴロりんごの食ベジャム



#### [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)

Ĭ ●レモン汁·····大さじ<sup>·</sup>





## FOONte 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、パルスイート、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、できあがったりんごの 食べジャム (大さじ3) にお湯 (150㎡) を注ぎ よく混ぜ合わせてできあがり。

### 材料(4人分)

1311 (17 (22)
●りんご・・・・・・1個(300g)
●パルスイート・・・・・・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