

寒ぶりの雪見鍋



材料(4人分)

- ぶり……………4切(320g)
- 大根……………1/2本(300g)
- にんじん(長さ約8cmの短冊切り)……………1/2本
- 白菜(長さ5cmに切る)……………1/6株
- 水菜(長さ5cmに切る)……………1束(150g)
- ぶなしめじ(石づきを落とし手でほぐす)……………1パック(100g)
- 焼き豆腐(1口大に切る)……………1丁
- ポン酢……………80ml

- 水……………6カップ(1200ml)
- 和風だしの素(顆粒)……………小さじ1
- A ●しょうゆ……………大さじ1
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ2

作り方

- ① ぶりの切身を3等分にし、湯通しする。
表面が白くなったら水にとって洗い、水気を切る。
- ② 大根は1/2本のうち2/3はすり下ろす。
残りは厚さ約8mmの半月に切る。
- ③ 土鍋にAを入れ①のぶり・半月切りの大根と他の野菜・焼き豆腐を入れて煮る。火が通ったら大根おろしを浮かべ、ポン酢をつけてどうぞ。

エネルギー(1人分)

389kcal

塩分(1人分)

3.0g

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。



エネルギー(1人分) **328kcal** 塩分(1人分) **2.6g**

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

ワンポイントアドバイス

お好みでさといもや
ごぼうなどを足しても
おいしくできあがります。

材料(4人分)

- 若どりもも肉(一口大に切る)…………… 300g
- 大根(斜め乱切りにする)…………… 1/2本(300g)
- ゆで卵…………… 4個
- 赤唐辛子(小口切り)…………… 1本
- しょうが(薄切り)…………… 1片
- 薬味ねぎ(小口切り)…………… 4本
- サラダ油…………… 大さじ1

- A
- 水…………… 2・1/2カップ(500ml)
 - 和風だしの素(顆粒)…………… 小さじ1
 - 砂糖…………… 大さじ3
 - しょうゆ…………… 大さじ3
 - みりん…………… 大さじ1
 - 酒…………… 大さじ1

作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、赤唐辛子・しょうがを弱火で約1分炒め、香りが出たら鶏肉を炒める。鶏肉の表面が白くなったら大根を加え、全体に油がなじむまで炒める。
- ② ①の鍋にA、ゆで卵を加えふたをして、中火で約20分煮つめる。
- ③ ②を器に盛り薬味ねぎを散らす。



エネルギー(1人分)

206 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 牛乳・乳製品 果物

ワンポイントアドバイス

酸味の効いた
ヨーグルトドレッシングは
普段の食卓でも大活躍!

材料(4人分)

- きゅうり(厚さ5mmの輪切り)…………… 1/2本
- ベビーリーフ…………… 1袋(40g)
- キウイ(厚さ5mmの半月切り)…………… 1個
- りんご(厚さ5mmのいちよう切り)…………… 1/2個
- オレンジ(小房に分ける)…………… 1個
- いちご(半分に切る)…………… 8個
- パイナップル(2cmの角切り)…………… 100g
- アボカド(縦に切り厚さ5mmのいちよう切り)…………… 1個
- レモン汁…………… 小さじ1/2

●ヨーグルト…………… 1カップ(200ml)

- A ●りんご酢…………… 大さじ2
- はちみつ…………… 小さじ2

作り方

- ① Aをよく混ぜヨーグルトドレッシングを作る。
- ② アボカドにレモン汁を振っておく。
- ③ ボウルに②のアボカド・きゅうり・ベビーリーフ・フルーツ各種を入れてさっと混ぜる。
- ④ ③を器に盛り、①のドレッシングをかける。