

2012年の鍋開き!

おでん
アレンジ



エネルギー(1人分) **483kcal**
塩分(1人分) **6.0g**

※汁を含む。

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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- **トップバリュ おでんの素** 1袋(20g)
- **水** 5カップ(1000ml)
- **トップバリュセレクト 純輝鶏肉だんご** 240g
- **厚揚げ**(4等分に切る) 1/2枚
- **結び昆布** 8本
- **大根**(厚さ2cmの半月切り) 1/4本
- **豆腐**(一口大に切る) 200g
- **こんにゃく**(1/4枚に切る) 1枚
- **茹で卵** 4個
- **さつま揚げ**(2等分に切る) 2枚
- **はんぺん**(2等分に切る) 2枚
- **エリンギ**(縦半分に切る) 2本(60g)
- **もちきんちゃく** 4個
- **油揚げ**(2等分に切る) 2枚
- **切りもち**(2等分に切る) 2個
- **みつば** 8本

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、厚揚げ・油揚げを入れ約30秒煮てザルに上げ、油抜きをする。
- ② みつばはラップをして電子レンジ(600w)で約20秒加熱する。
- ③ 袋にした油揚げに切りもちを入れ、口をみつばで結んでもちきんちゃくを作る。
- ④ 鍋に水とおでんの素を入れて火にかけ、具材をすべて入れ弱火で煮る。

おでんの汁で
楽しむ



エネルギー(1人分) **249kcal**
塩分(1人分) **3.0g**

※汁を含む。

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
あまったおでんの具を
刻んで入れたり、みつばなどを
のせてもおいしいです。

※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

- おでんの汁 …………… 4カップ(800ml)
- ごはん …………… 400g
- 卵(割りほぐす) …………… 4個
- 薬味ねぎ …………… 少々

作り方

- ① 鍋におでんの汁を煮立て、ごはんを入れたら卵を回し入れ、半熟になったら火を止める。
- ② ①を器に盛り、薬味ねぎを添える。

おでんうどん

おでんの汁で
楽しむ



エネルギー(1人分) **210kcal**
塩分(1人分) **5.8g**

※汁を含む。

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
水溶き片栗粉で
とろみをつけると
あんかけうどんに早変わり!

※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

- おでんの汁…………… 6カップ(1200ml)
- 結び昆布…………… 4本
- 茹で卵(半分に切る)…………… 2個
- さつま揚げ(半分に切る)…………… 2個
- トップバリュ さめきうどん** …… 2玉(400g)
- 薬味ねぎ…………… 少々

作り方

- ① 鍋におでんの汁・結び昆布・茹で卵・さつま揚げを入れ煮立て、うどんを入れて、再び煮えたら火を止める。
- ② ①を器に盛り、薬味ねぎを添える。