

今年の鍋は
つけダレ
で楽しもう!



エネルギー(1人分) **172kcal**
塩分(1人分) **2.9g**

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

イタリア風



エネルギー(1人分):48kcal
塩分(1人分):1.0g

パーニャカウダ風



エネルギー(1人分):154kcal
塩分(1人分):0.6g

麻婆風



エネルギー(1人分):20kcal
塩分(1人分):0.5g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 水……………6カップ(1200ml)
- 和風だしの素(顆粒)……………4.5g
- 酒……………1/4カップ(50ml)
- みりん……………大さじ2
- 薄口しょうゆ……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- チンゲン菜(長さ5cmに切る)……………1束
- 長(白)ねぎ(斜め薄切り)……………1本
- たまねぎ(半分に切り幅1cmに切る)……………1個
- レタス(大きめに手でちぎる)……………1個
- かぶ(葉を2cm残し半分に切る)……………2個
- ぶなしめじ(石づきを落とし手でほぐす)……………1パック(100g)
- 油揚げ(一口大に切る)……………2枚
- ミニトマト……………8個
- 長いも(すりおろす)……………150g

【イタリア風(2人前)】

- トマトケチャップ……………大さじ1
- エキストラバージンオリーブオイル……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- 乾燥パルメザン……………少々

【パーニャカウダ風(2人前)】

- エキストラバージンオリーブオイル……………大さじ2
- にんにく(みじん切り)……………1/2片
- アンチョビ(みじん切り)……………2本(8g)
- 生クリーム……………大さじ1

【麻婆風(2人前)】

- 豆板醤……………小さじ1/4
- 甜麺醤……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1/3
- 純正ごま油……………小さじ1/2
- にんにく(おろす)……………1/2片
- 湯……………大さじ2
- がらスープの素(顆粒)……………小さじ1/3

作り方

- ① 鍋にAを入れ火にかける。
- ② ①が沸騰したら具材を入れ、柔らかくなるまで煮たら、すりおろした長いもを流し入れる。
- ③ 器に取り分け、お好みのタレをつけてどうぞ。

今年の鍋は
つけダレ
で楽しもう!



エネルギー(1人分) **271 kcal**
塩分(1人分) **2.4g**

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

ぼん酢+ゆずこしょう



エネルギー(1人分):14kcal
塩分(1人分):1.6g

ハニーごまダレ



エネルギー(1人分):194kcal
塩分(1人分):2.1g

月見ダレ



エネルギー(1人分):91kcal
塩分(1人分):1.9g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 水……………6カップ(1200ml)
- 和風だしの素(顆粒)……………4.5g
- 酒……………1/4カップ(50ml)
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 塩……………小さじ2/3
- 豚肉ロース……………300g
- にんじん(厚さ5mmに切る)…1/2本
- はくさい(長さ5cmのそぎ切り)…1/6個
- 長(白)ねぎ(斜め薄切り)……………1本
- みずな(長さ5cmに切る)…1袋(160g)
- しいたけ(石づきを落とし一口大に切る)……………1袋(100g)
- えのき(石づきを落とし手でほくす)……………1袋(100g)

【ぼん酢+ゆずこしょう(2人前)】

- ぼん酢……………大さじ2
- ゆずこしょう……………小さじ1/4

【ハニーごまダレ(2人前)】

- はちみつ……………大さじ1・1/2
- 練りごま……………大さじ1・1/2
- みりん……………大さじ1・1/2
- しょうゆ……………大さじ1・1/2
- しょうが(おろす)……………少々
- 生クリーム……………大さじ1

【月見ダレ(2人前)】

- たまご 黄身……………2個
- 万能つゆ……………大さじ2
- 水……………大さじ6

作り方

- ① 鍋にAを入れ火にかける。
- ② ①が沸騰したら具材を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 器に取り分け、お好みのダレをつけてどうぞ。

今年の鍋は
つけダレ
で楽しもう!



エネルギー(1人分) **232kcal**
塩分(1人分) **3.9g**

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

塩こうじダレ



エネルギー(1人分):12kcal
塩分(1人分):1.8g

中華風ぼん酢



エネルギー(1人分):41kcal
塩分(1人分):2.1g

辛うまダレ



エネルギー(1人分):43kcal
塩分(1人分):0.8g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 水……………6カップ(1200ml)
- 和風だしの素(顆粒)……………4.5g
- 酒……………1/4カップ(50ml)
- みりん……………大さじ2
- 薄口しょうゆ……………大さじ1・1/2
- 塩……………小さじ1/2
- たら(一口大に切る)……………2切
- たこ(薄切り)……………150g
- かき(塩水で洗う)……………200g
- いか(ワタを取り除いて洗い幅1cmの輪切り)……………1杯
- みりん……………大さじ2
- ほたて(そぎ切り)……………8個
- にんじん(厚さ3mmの輪切り)……………1/2本
- 春菊(長さ5cmに切る)……………1束

【塩こうじダレ(2人前)】

- 塩こうじ……………小さじ2
- 水……………60ml
- 和風だし(顆粒)……………小さじ1/5
- しょうゆ……………小さじ1

【中華風ぼん酢(2人前)】

- ぼん酢……………大さじ3
- 砂糖……………小さじ1/2
- 純正ごま油……………小さじ1
- ラー油……………適量

【辛うまダレ(2人前)】

- コチュジャン……………大さじ1/3
- にんにく(おろす)……………1片
- しょうが(おろす)……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 酢……………小さじ1/2
- みりん……………小さじ1
- 酒……………小さじ1
- 純正ごま油……………小さじ1

作り方

- ① たらは沸騰した湯(分量外)に約30秒入れたら取り出し、水に取る。
- ② 鍋にAを入れ火にかける。
- ③ ②が沸騰したら①のたら・その他の具材を入れて煮る。
- ④ 器に取り分け、お好みのタレをつけてどうぞ。