

11月29日は“いい肉の日”

**肉×鍋** 特集



エネルギー(1人分) **445kcal**  
塩分(1人分) **2.8g**

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。

**ワンポイントアドバイス**

しょうがのおろし汁を  
取り皿に少量加えて食べると、  
さっぱりした味わいになります。

## 材料(4人分)

- 豚肉ばらスライス  
(半分に切る)…………… 300g
- 油揚げ(一口大に切る) …… 1枚
- にんじん  
(厚さ5mmの半月切り) …… 1/2本
- 大根  
(厚さ1cmの半月切り) …… 100g
- もやし…………… 1袋(250g)
- ぶなしめじ(石づきを落とし  
手でほぐす)…………… 1袋(100g)
- 生しいたけ …… 1パック(100g)
- えのき  
(石づきを落とし手でほぐす) …… 1袋(100g)
- 長(白)ねぎ(幅5mmの斜め切り) …… 1本
- ごまつな  
(長さ5cmに切る) …… 1袋(100g)
- 水…………… 6カップ(1200ml)
- だし昆布(長さ20cm) …… 1枚
- いりこだし(顆粒) …… 1袋(9g)
- 和風だしの素(顆粒) …… 小さじ1
- 塩…………… 小さじ1・1/3
- しょうゆ …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ2

## 作り方

- ① 油揚げは熱湯で約30秒茹でザルに上げ、油抜きをする。
- ② 大根は別の鍋で下茹でする。もやしは水で洗い、ザルに上げる。生しいたけは石づきを落とし、十文字の切り込みを入れる。
- ③ 鍋にAの材料を入れて火にかけ、沸騰したら、肉・野菜・きのご類・①の油揚げを入れて煮る。
- ④ ③の具材がまんべんなく煮えたらお好みで取り分ける。

11月29日は“いい肉の日”

肉×鍋 特集



エネルギー(1人分) **408kcal**  
塩分(1人分) **2.8g**

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

鶏肉のアクは  
スープがにごらないよう、  
こまめにすくいましょう。

## 材料(4人分)

- **トップバリュグリーンアイ**  
純輝鶏もも肉角切り(国産)  
…………… 200g
  - **トップバリュセレクト**  
純輝鶏肉だんご  
(いか・ごま入り) …… 1パック(240g)
  - はくさい(長さ5cmに切る) …… 300g
  - にんじん(型で抜く) …… 1/2本(60g)
  - 長(白)ねぎ(幅5mmの斜め切り) …… 1本
  - えのき  
(石づきを落とす) …… 1袋(100g)
  - いら(長さ5cmに切る) …… 100g
  - 緑豆春雨 …… 80g
  - **トップバリュグリーンアイ**  
有機焼き豆腐  
(一口大に切る) …… 300g
  - ゆずこしょう …… 小さじ1/3
- |                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| ● 水 …… 6カップ(1200ml)     | ● 酒 …… 大さじ2        |
| ● コンソメスープの素(顆粒) …… 小さじ2 | ● 塩 …… 小さじ1        |
|                         | ● しょうが(薄切り) …… 20g |

## 作り方

- ① 緑豆春雨は熱湯で約1分茹で、ザルに上げる。
- ② 鍋にAの材料を入れて火にかけ、沸騰したら肉・肉だんごを入れ、アクが出てきたらすくい取る。
- ③ ②の鍋に野菜・えのき・①の緑豆春雨・焼き豆腐を加えてさらに煮る。
- ④ ③の具材がまんべんなく煮えたらお好みで取り分け、ゆずこしょうをつけてどうぞ。



11月29日は“いい肉の日”

肉×鍋 特集



エネルギー(1人分) **558kcal**  
塩分(1人分) **4.4g**

※変わり薬味は含みません。

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。

ワンポイントアドバイス

大葉・刻みねぎは溶き卵に加えて、大根おろし・とろろはそのまがつぐダレ風にして食べるのがおすすめ。

## 材料(4人分)

- トッパリユ 国産黒毛和牛 ももスライス …… 300g
- 牛脂 …… 10g
- 長(白)ねぎ(幅5mmの斜め切り) …… 1本
- ほうれん草(一口大に切る) …… 100g
- えのき(石づきを落とす手でほぐす) …… 1袋(100g)
- 生しいたけ(石づきを落とす) …… 1パック(100g)
- しらたき …… 200g
- トッパリユ おつゆ麩 …… 10g
- トッパリユグリーンアイ有機焼き豆腐 …… 300g
- 卵 …… 4個
- 水 …… 1カップ(200ml)
- 酒 …… 大さじ3
- 砂糖 …… 大さじ6
- しょうゆ …… 1/2カップ(100ml)

## 【変わり薬味】

- ① 大葉(千切り) …… 10枚
- ② 長(白)ねぎ(小口切り) …… 1/4本
- ③ 大根(おろす) …… 200g
- ④ ●ながいも(おろす) …… 150g
- 湯 …… 1/2カップ(100ml)
- 和風だし(素(顆粒)) …… 小さじ1/2

## 作り方

- ① しらたきは熱湯で茹で、2等分に切る。
- ② 鍋でAの材料を煮立て、割りしたを作る。
- ③ すき焼き鍋を熱して牛脂を溶かし、②の割りしたの1/2量を煮立て、すべての具材(卵を除く)を食べる分量ずつ入れて煮る。
- ④ ③の具材が煮えたらお好みで取り分け、溶き卵や【変わり薬味】を加えてどうぞ。

