



鍋

鍋レシピ
特集号

エネルギー(1人分)

589 kcal

塩分(1人分)

4.6g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- ミツカン メまで美味しい とんこつしょうゆ鍋つゆ 1袋
- 豚肉ばらスライス(一口大に切る) 200g
- 鶏だんご 12個
- キャベツ(大きめの一口大に切る) 1/4個
- 長(白)ねぎ(斜め切り) 1本
- こんにんじん(厚さ3mmの輪切り) 1/2本
- ぶなしめじ(石づきを取り小房に分ける) 100g
- ほうれん草 100g

作り方

- ① 鍋に「とんこつしょうゆ鍋つゆ」をよく振ってから入れて火にかけ、煮立ったら豚肉・鶏だんごを入れる。
- ② 肉に火が通ったら、ほうれん草以外の具を入れ、ふたをして中火でひと煮立ちさせ、ほうれん草を加えてサッと煮る。

豚ばら濃厚みそ鍋



材料(4人分)

- ミツカン メまで美味しい 濃厚みそ鍋つゆ…1袋
- 豚肉ばらスライス……………200g
- 鶏だんご……………12個
- キャベツ……………1/4個
- 長(白)ねぎ……………1本
- にら……………50g
- ぶなしめじ(石づきを取り小房に分ける)……………100g
- もやし……………100g

作り方

- ① 具材を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に「濃厚みそ鍋つゆ」をよく振ってから入れ、火にかける。
- ③ 沸騰したら具材を加え、ひと煮立ちさせ、火の通ったものからどうぞ。

エネルギー(1人分)

457 kcal

塩分(1人分)

3.5 g

※写真はイメージです。



鍋

鍋レシピ
特集号

エネルギー(1人分)

228kcal

塩分(1人分)

3.8g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- A
- 味の素 鍋キューブ® 濃厚白湯……………4個
 - 水……………720ml
 - 餃子(チルド)……………1袋
 - 若どりもも角切り……………100g
 - 白菜……………1/4個
 - にんじん(大きめの短冊切り)……………1/2本
 - しいたけ(縦4等分に切る)……………4枚
 - 長(白)ねぎ(斜め薄切り)……………1本
 - にら(長さ5cmに切る)……………50g

作り方

- ① 白菜は芯と葉に分け、
芯は幅4cmのそぎ切りにし、葉は幅4cmに切る。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら鶏肉・
白菜の芯・にんじん・しいたけ・長(白)ねぎ・
白菜の葉の順に加えて煮る。
餃子(チルド)をそのまま加えて約3分煮たら、
にらを加えてサッと煮る。



材料(2人分)

- 藤商店 かきともやしの重ね蒸しつゆ……1袋(20g)
- かき……100g
- トップバリユ
炒め用 きのこと&もやしミックス……1袋

※かきの代わりに、ほたてでもご使用いただけます。

作り方

- ① フライパンに「下味スープ(特選たれ)」を入れ、具材をのせてふたをする。
- ② 中火で約6分加熱し、具材に火が通ったら出来上がり。
- ③ 具材をよく混ぜ、付属の「つけぼん酢」をつけてお召し上がりください。

エネルギー(1人分)

66 kcal

塩分(1人分)

3.7 g

※写真はイメージです。



鍋

**鍋レシビ
特集号**

材料(2人分)

- エバラ食品 プチッと鍋寄せ鍋……………2個
- 水……………1・1/2カップ(300ml)
- 若どりもも角切り……………100g
- 白菜(ざく切り)……………1/8個
- 長(白)ねぎ(斜め切り)……………1本
- にんじん……………適量
- 油揚げ(細切り)……………1/2枚
- ぶなしめじ(石づきを落とし小房に分ける)……………100g
- 絹ごし豆腐(一口大に切る)……………100g

作り方

- ① 鍋に「プチッと鍋」と水を入れて火にかける。
- ② その他の具材を入れて煮込む。

エネルギー(1人分) **182kcal**
塩分(1人分) **3.0g**

※写真はイメージです。

鍋

鍋レシピ
特集号



材料(3~4人分)

- ダイショー 野菜をいっぱい食べる鍋
グリーンカレー鍋スープ……………1袋
- 若どりもも角切り……………300g
- なす……………2本(200g)
- たまねぎ……………1個(250g)
- セロリー……………1本(150g)
- パプリカ 黄……………1/2個
- にんじん……………1/2本
- ほうれん草……………250g

作り方

- ① 肉・野菜はすべて食べやすい大きさに切る。
- ② スープをよく振ってから鍋に入れて火にかけ、沸騰したら①の肉を加える。
- ③ 中火にしてアクを取り、なす・たまねぎ・セロリー・パプリカ・にんじんを入れる。火が通ったらほうれん草を加え、ひと煮立ちさせたら出来上がり。

※お好みでかぼちゃなどを入れても美味しく、また刻んだパクチーを適量加えるとより一層本格的な味がお楽しみいただけます。

エネルギー(1人分)

369 kcal

塩分(1人分)

4.7 g



鍋

鍋レシピ
特集号

エネルギー(1人分)

515 kcal

塩分(1人分)

7.2g

※写真はイメージです。

材料(3~4人分)

- **ダイショー** だしが決め手の豚鍋スープ……1袋
- 豚肉ばらスライス……300g
- 白菜……1/4個
- 長(白)ねぎ……2本
- えのき……110g
- にんじん……1/2本

作り方

- ① 肉・野菜はすべて食べやすい大きさに切る。
- ② スープをよく振ってから鍋に入れて火にかけ、沸騰したら野菜を加える。
- ③ 中火にして、野菜が煮えたら肉を加えて火が通ったら出来上がり。

※お好みで柚子胡椒を加えるとピリッとアクセントの効いた味わいがお楽しみいただけます。