



mizkan × weekly FoodNote

やがて、いのちに変わるもの。

変わり
鍋で

あったまろう

エネルギー(1人分)

213kcal

塩分(1人分)

0.8g

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

※つけダレを除く。

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 豚肉 しゃぶしゃぶ用
..... 400g
 - キャベツ(千切り)
..... 1/4玉
 - にんじん(千切り)
..... 1/2本
※ピーラーやスライサーで薄く
むいても良い。
 - たまねぎ(薄切り)..... 1個
 - えのき(石づきを取り小房に分ける)
..... 100g
 - みずな..... 200g
 - 水..... 適量
 - 酒..... 大さじ1
 - 塩..... ひとつまみ
- 【つけダレ】
- ミツカン 味ぼん®
..... 適量
 - ミツカン ごましゃぶ®
..... 適量

作り方

- ① みずなは根を手でひねり切り、更に半分にひねり切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、酒と塩を入れる。
- ③ 最初に野菜とえのきを鍋に入れさっと火を通す。豚肉を随時入れ、火が通ったら「味ぼん®」もしくは「ごましゃぶ®」につけてどうぞ。

四群
点数
(1人分)

♠ 1群0.0
♣ 3群0.6

♥ 2群1.9
♦ 4群0.0

合計
2.5点

※つけダレを除く。



mizkan × weekly FoodNote

やがて、いのちが変わるもの。

変わり
鍋で

あったまろう

エネルギー(1人分)

282kcal

塩分(1人分)

2.7g

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

※つけダレを除く。

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 牛タン 16枚(350g)
- レタス(大きめにちぎる) 1/2玉
- 長(白)ねぎ(斜め薄切り) 1本
- みずな(長さ5cmに切る) 40g
- ミツカン 追いがつお® つゆ2倍 3/4カップ (150ml)
- 水 1・1/2カップ (300ml)

【つけダレ】

- ミツカン 味ぽん® 適量
- ミツカン ごましゃぶ® 適量

作り方

- ① 土鍋に「追いがつお® つゆ2倍」と水を入れて煮立てる。
- ② 牛タンと野菜を①のつゆに入れて、しゃぶしゃぶする。
「味ぽん®」または「ごましゃぶ®」をつけてどうぞ。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0
♣3群0.3

♥2群2.9
♦4群0.4

合計
3.6点

※つけダレを除く。

≡ **mizkan** × weekly **FoodNote**
やがて、いのちに変わるもの。

変わり
鍋で

あったまろう

エネルギー(1人分) **357 kcal**
塩分(1人分) **6.1 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

※つけダレを除く。

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- たら(切り身) … 6切(120g)
 - サーモン … 6切(120g)
 - えび …………… 4尾
 - 鶏だんご …………… 16個
 - にんじん(長さ5cmの千切り)
…………… 小1/2本
 - みずな(長さ5cmに切る)
…………… 100g
 - 長(白)ねぎ(斜め薄切り)
…………… 1本
 - 大根(おろす) …… 500g
 - ミツカン 追いがつお®
つゆ2倍
… 1・1/2カップ(300ml)
 - 水 …… 2カップ(400ml)
- 【つけダレ】
- ミツカン 味ぼん®
…………… 適量
 - ミツカン ごまじゃぶ®
…………… 適量

作り方

- ① 土鍋に「追いがつお®つゆ2倍」と水を入れて煮立て、大根おろしを汁ごと加え、温まったら弱火にする。
- ② 具材を適量ずつ鍋に入れ、火の通ったものから「味ぼん®」または「ごまじゃぶ®」をつけてどうぞ。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群3.1	合計 4.4点
	♣ 3群0.6	♦ 4群0.7	

※つけダレを除く。