

この冬人気の鍋つゆで!

あったか鍋特集



エネルギー(1人分) **260** kcal
塩分(1人分) **5.0** 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

※写真は4人前のイメージです。

材料(4人分)

- モランボン
海鮮キムチゲ用スープ……………1パック(750g)
- たら切身……………160g
- 鯛切身……………200g
- はくさい(長さ5cmに切る)……………300g
- にんじん(厚さ5mmの輪切り)……………50g
- 長(白)ねぎ(斜め薄切り)……………1本
- まいたけ(一口大にほぐす)……………100g
- もやし……………1袋(250g)
- 木綿豆腐(一口大に切る)……………200g

作り方

- ① たら・たいは表面が白くなるまで約1分湯通しし、水に取りザルに上げる。
- ② 「海鮮キムチゲ用スープ」はよく振ってから土鍋に入れて軽く煮立たせ、①と他の材料を加える。
- ③ 材料に火が通るまで煮込む。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群2.2	合計 3.4点
	♣ 3群0.6	♦ 4群0.6	

この冬人気の鍋つゆで!

あったか鍋特集



エネルギー(1人分) **318kcal**
塩分(1人分) **3.5g**

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4人前のイメージです。

材料(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パック(750g)
- 鶏肉もも角切り……………300g
- かぼちゃ(一口大に切る)……………1/5個
- たまねぎ(2等分し幅1.5cmに切る)……………1個
- なす(輪切り)……………2本
- ピーマン(幅1.5cmの短冊切り)……………2個
- パプリカ 赤(幅1.5cmの短冊切り)……………1個
- パクチー(お好みで)……………適量

作り方

- ① 「グリーンカレー鍋スープ」はよく振ってから土鍋に入れて火にかけ、沸騰したら鶏肉を加える。
- ② 火を中火にしてアクを取り、かぼちゃ・たまねぎ・なす・ピーマン・パプリカを加える。
- ③ 材料に火が通るまで煮込んだら、お好みでパクチーを添える。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群1.9	合計 3.3点
	♣ 3群0.6	♦ 4群0.8	

weekly FoodNote 「プチッと鍋」で作ろう! 定番寄せ鍋

この冬人気の鍋つゆで!

あったか鍋特集



エネルギー(1人分) **254kcal**
塩分(1人分) **4.1g**

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4人前のイメージです。

材料(4人分)

- エバラ食品 プチッと鍋 寄せ鍋……………4個
- 水……………600ml
- 鶏肉もも角切り……………300g
- キャベツ(一口大に切る)……………1/4個
- にんじん(型で抜く)……………50g
- しいたけ(石づきを切る)……………100g
- 長(白)ねぎ(斜め薄切り)……………1本
- みずな(長さ5cmに切る)……………150g
- 木綿豆腐(一口大に切る)……………200g

作り方

- ① 土鍋に「プチッと鍋」と水を入れ火にかけ、沸騰したら鶏肉を加える。
- ② 火を中火にしてアクを取り、キャベツ・にんじん・しいたけ・長(白)ねぎ・みずな・木綿豆腐を加える。
- ③ 材料に火が通るまで煮込む。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群2.4	合計 3.2点
	♣3群0.5	♦4群0.3	