

鍋  
しよ!

2014年の  
鍋 開き



カロリー(1人分)

251 kcal

塩分(1人分)

3.6g

※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 ごま豆乳鍋つゆストレート .....1袋
- 生鮭(切り身).....3切
- はくさい.....1/4個
- 長(白)ねぎ(斜め切り).....2本
- チンゲン菜.....1株
- ぶなしめじ.....1/2袋(50g)
- にんじん.....1/4本
- 絹豆腐.....1/2丁(150g)
- おろししょうが.....大さじ1/2

## 作り方

- ① 具材はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋つゆをよく振ってから鍋に入れ、沸騰したら火が通りにくい具材から入れて火を通す。
- ③ ②が一煮立ちしたら、仕上げにおろししょうがを加える。

鍋  
しよ!

2014年の  
鍋 開き



カロリー(1人分)

**217** kcal

塩分(1人分)

**6.4** g

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- オリーブオイル……………大さじ1・1/2
- にんにく(みじん切り)……………1片
- 有頭えび(頭を残し、殻をむいて背綿をとる)……………4尾
- たら(食べやすい大きさに切る)……………2切
- ミツカン **めまで美味しい キムチ鍋つゆストレート**……………1袋
- たまねぎ……………1個
- キャベツ……………1/4個
- トマト……………1/2個
- マッシュルーム……………50g
- ぶなしめじ……………1袋(100g)
- エリンギ……………1パック(100g)
- えのき(石づきを落とし手でほぐす)……………1パック(150g)
- ポイルムール貝……………200g
- バジル……………適量

## 作り方

- ① 野菜やきのこは食べやすい大きさに切っておく。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、えび・たらをサッと炒める。
- ③ 鍋つゆを鍋に入れ沸騰させ、①・②・ムール貝を加え材料に火が通るまで煮込む。仕上げに好みでバジルを添える。



## 材料(4人分)

- はくさい(1枚ずつはがす)……………1/2個
  - 豚肉ばらスライス……………300g
  - 長(白)ねぎ(長さ4cmに切り、縦に4等分)……………1本
  - 大根(すりおろす)……………1/4本
  - レモン(皮をむき、輪切り)……………1個
- 〔
- 水……………720ml
- A
- 味の素「鍋キューブ」鶏だし・うま塩……………4個
- 〕

## 作り方

- ① はくさいと豚肉を交互に4回重ね5cm幅に切り、鍋のふちに沿って敷き詰める。これを3~4回繰り返し、鍋全体に敷き詰める。
- ② ①にAを加えて火にかける。沸騰してきたら長(白)ねぎを加えふたをして煮る。
- ③ 食べる直前に大根おろし・レモンを②に加え、ひと煮立ちさせる。

カロリー(1人分)

**392kcal**

塩分(1人分)

**3.0g**

鍋  
しよ!

2014年の  
鍋開き



カロリー(1人分)

445kcal

塩分(1人分)

5.5g

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- ごま油…………… 大さじ1
- にんにく(すりおろす)…………… 1片
- 豆板醤…………… 大さじ2
- 甜麺醤…………… 大さじ1
- 牛豚ミンチ(解凍)…………… 240g
- きのこ入りのもやしミックス**…………… 1袋
- たまねぎ(幅1cmに切る)…………… 1/2個
- チンゲン菜(長さ5cmに切る)…………… 1株
- ねりごま 白…………… 大さじ2
- 水…………… 1カップ(200ml)
- 大塚チルド食品 スゴイダイズ 無調整タイプ**…………… 3カップ(600ml)
- 白だし…………… 大さじ6
- みりん…………… 大さじ1
- かぼちゃ(厚さ5mmの半月切り)…………… 1/4個
- 木綿豆腐(食べやすい大きさに切る)…………… 1/2丁(150g)

## 作り方

- ① フライパンにごま油を熱しAを入れ炒め、香りが出たら半分は取っておき、残りを色が変わるまで炒める。
- ② ①で取っておいたAとBを鍋に入れて一煮立ちさせる。
- ③ ②に野菜・木綿豆腐を入れ、材料に火が通るまで煮込んだら①のをせる。



## 材料(4人分)

- **ダイショー 野菜をいっぱい食べる鍋 あっさりしょうゆ味**……………1袋
- **純輝鶏肉だんご**……………1パック(15個)
- **はくさい**(長さ5cmに切る)……………1/4個
- **えのき**(石づきを落とし手でほぐす)……………1パック(150g)
- **生しいたけ**(軸を落とし十文字に切れ目を入れる)……………4枚
- **長(白)ねぎ**(斜め切り)……………1本
- **にんじん**(型抜きして飾り切り)……………1/2本

## 作り方

- ① 鍋に鍋つゆを入れ一煮立ちさせ、肉だんご・野菜を入れる。
- ② 材料に火が通るまで煮込む。

カロリー(1人分)

**181** kcal

塩分(1人分)

**4.1** g

※写真はイメージです。

鍋  
しよ!

2014年の  
鍋開き



カロリー(1人分)

409kcal

塩分(1人分)

5.4g

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- **ダイショー だしが決め手の豚鍋スープ**……1袋
- **国産豚肉ばらスライス**……300g
- **はくさい**(長さ5cmに切る)……1/4個
- **みずな**(長さ5cmに切る)……100g
- **にんじん**(ピーラーで縦に薄切り)……1/2本
- **長(白)ねぎ**(斜め切り)……1本
- **手揚げ風油揚げ**(1枚を4等分に切る)……2枚
- **ゆず**(薄くむいた皮を千切り)……適量

## 作り方

- ① 豚鍋スープをよく振って鍋に入れ一煮立ちさせ、野菜・豚ばら・油揚げを入れる。
- ② 材料に火が通ったらゆずを散らす。

鍋  
しょう!

2014年の  
鍋 開き



カロリー(1人分)



**320kcal**

塩分(1人分)

**4.7g**

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- エバラ食品 プチッと鍋 とんこつしょうゆ鍋…4個
- 水……………3カップ(600ml)
-  純輝鶏もも肉角切り(国産)…1パック(240g)
-  純輝鶏肉だんご……………1パック(15個)
- キャベツ(手でちぎる)……………1/2個
- 生しいたけ(軸を落とし十文字に切れ目を入れる)……4枚
- ぶなしめじ(石づきを落とし手でほぐす)……1袋(100g)
- にんじん(短冊切り)……………1/2本
- にら(長さ5cmに切る)……………80g

## 作り方

- ① 鍋にプチッと鍋と水を入れ火にかけ一煮立ちさせ、純輝鶏もも肉・肉だんごを入れる。
- ② ①が一煮立ちしたら野菜を入れて、材料に火が通るまでさらに煮込む。