

あなたが選ぶ **No.1!**
鍋つゆ総選挙

和風
鍋部門



カロリー(1人分)

563kcal

塩分(1人分)

4.1g

※カロリー、塩分は4人分として算出しています。

※写真はイメージです。

材料(3~4人分)

- 豚肉ばら ブロック
(1cm幅に切り、湯通しして余分な脂を落とす)……………500g
- ミツカン メまで美味しい
とんこつしょうゆ鍋つゆストレート……………1袋
- 大根(5mm幅の輪切り)……………1/2本
- ゆず(皮の部分を細切り)……………適量
- にんじん(細切り)……………1/4本
- 薬味ねぎ(長さ4cmに切る)……………15g

作り方

- ① 鍋に豚ばら肉と大根を交互に並べて盛りつけ、鍋つゆをよく振って入れ沸騰するまで強火で煮て、その後は中～弱火で煮る。
- ② 大根に火が通ったら一旦火を止めて、少しおき味をしみこませる。
- ③ 仕上げに②にゆず・にんじん・薬味ねぎを散らす。

あなたが選ぶ **No.1!**
鍋つゆ総選挙


和風
鍋部門



カロリー(1人分) **376kcal**
塩分(1人分) **3.7g**

※カロリー、塩分は4人分として算出しています。
※写真はイメージです。

材料(3~4人分)

- 〔A〕 ●水……………720ml
- 味の素「鍋キューブ®」まろやか豆乳鍋…4個
- 生かき……………150g
- 豚肉ばらスライス(一口大に切る)……………200g
- はくさい(4cm幅に切る)……………1/4個
- 長(白)ねぎ(斜め薄切り)……………1本
- ぶなしめじ(石づきを落とし小房に分ける)……1袋(100g)
- にんじん(型で抜く)……………1/3本
- 手揚げ風油揚げ(2cm幅に切る)……………2枚
- 絹ごし豆腐(一口大に切る)……………1/2丁(200g)

作り方

- ① 鍋にAを入れ火にかけ、軽く煮立たせる。
- ② ①にかき・豚肉・はくさい・長(白)ねぎ・ぶなしめじ・にんじん・油揚げ・豆腐を加え、具材に火が通るまで煮る。

あなたが選ぶ No.1!
鍋つゆ総選挙

和風
鍋部門



カロリー(1人分) **261** kcal
塩分(1人分) **4.5** g

※カロリー、塩分は4人分として算出しています。

※写真はイメージです。

材料(3~4人分)

- A
- エバラ食品 プチッと鍋 寄せ鍋……………4個
 - 水……………3カップ(600ml)
 - 純輝鶏肉だんご……………1パック(15個)
 - 純輝鶏もも肉角切り(国産)……………200g
 - はくさい(幅5cmに切る)……………1/4個
 - にんじん(短冊切り)……………1/2本
 - 長(白)ねぎ(長さ5cmのぶつ切り)……………1本
 - ぶなしめじ(石づきを落とし手でほぐす)……………1袋(100g)
 - まいたけ(石づきを落とし手でほぐす)……………1パック(100g)
 - エリンギ(手でほぐす)……………1パック(100g)
 - えのき(石づきを落とし手でほぐす)……………1袋(150g)

作り方

- ① 鍋にAを入れ、軽く煮立たせる。
- ② ①が煮立ったら具材を入れ、火が通るまで煮る。

weekly FoodNote まろやかな甘みの白みそしゃぶ鍋

あなたが選ぶ No.1!
鍋つゆ総選挙

和風
鍋部門

材料(3~4人分)

- **ダイショー 京風白みそ鍋スープ**……………1パック
- 豚肉ロースしゃぶしゃぶ用……………300g
- 生しいたけ(菌床)(軸を落とし飾り切り)……………8個
- まいたけ(石づきを落とし手でほぐす)……………1パック(100g)
- にんじん(短冊切り)……………1/3本
- 長(白)ねぎ(縦半分になり長さ5cmに切る)……………1本
- みずな(長さ5cmに切る)……………100g
- はくさい(一口大に切る)……………1/4個

作り方

- ① 大皿に具材を盛りつける。
- ② 鍋に鍋つゆをよく振って入れ火にかけ、軽く煮立たせたらしいたけ・まいたけ・にんじん・長(白)ねぎを食べる分だけ入れる。
- ③ ②が沸騰したら、スープに具材をくぐらせて食べる。

カロリー(1人分)

196 kcal

塩分(1人分)

3.7 g

※カロリー、塩分は4人分として算出しています。

※写真はイメージです。

weekly FoodNote たっぷりやさいのポタージュ鍋

あなたが選ぶ No.1!
鍋つゆ総選挙

海外
鍋部門



カロリー(1人分)

450 kcal



塩分(1人分)

2.8 g

※カロリー、塩分は4人分として算出しています。

※写真はイメージです。

材料(3~4人分)

- カゴメ やさいポタージュ鍋スープ……………1袋
-  純輝鶏もも肉角切り(国産)(一口大に切る)…350g
-  特級ポークあらびきウインナー……………4本
- じゃがいも(一口大に切る)……………2個
- キャベツ(一口大に切る)……………1/2個
- ブロッコリー(一口大に切る)……………1/2個
- ぶなしめじ(石づきを落とし手でほぐす)……………1袋(100g)
- ミニトマト……………100g

作り方

- ① 鍋に鍋つゆをよく振って入れ火にかけ、軽く煮立たせる。
- ② 鶏肉・ウインナー・じゃがいもを①に入れ、火が通ったらほかの野菜をかたいものから順に入れ、具材に火が通るまで煮る。

あなたが選ぶ No.1!
鍋つゆ総選挙

海外
鍋部門



カロリー(1人分)

175kcal

塩分(1人分)

5.6g

※カロリー、塩分は4人分として算出しています。

※写真はイメージです。

材料(3~4人分)

- モランボン 海鮮キムチチゲ用スープ マイルド中辛
.....1パック
- 秋鮭..... 4枚(160g)
- 渡り蟹.....150g
- 生かき..... 200g
- はくさい(幅5cmに切る)..... 1/4個
- にんじん(厚さ5mmの輪切り).....1/2本
- ぶなしめじ(石づきを落とし手でほぐす).....1袋(100g)
- 長(白)ねぎ(斜め切り).....1本

作り方

- ① 鍋に鍋つゆをよく振って入れ、軽く煮立たせる。
- ② ①に具材を入れ、火が通るまで煮込む。

あなたが選ぶ No.1!
鍋つゆ総選挙

海外
鍋部門



カロリー(1人分)

380 kcal

塩分(1人分)

3.7 g

※カロリー、塩分は4人分として算出しています。

※写真はイメージです。

材料(3~4人分)

- トマトチーズ鍋つゆ……………1パック
- 純輝鶏もも肉角切り(国産)……………200g
- 特級ポークあらびきウインナー……………1袋
- さといも(冷凍)……………4個
- たまねぎ(一口大に切る)……………1個
- キャベツ(一口大に切る)……………1/4個
- れんこん(一口大に切る)……………100g
- にんじん(型で抜く)……………1/2本
- ミニトマト……………100g
- 粉チーズ……………適量

作り方

- ① 鍋に鍋つゆをよく振って入れ火にかけ、軽く煮立たせる。
- ② ①に鶏肉・ウインナー・さといも・たまねぎ・キャベツ・れんこん・にんじんを入れ、火が通るまで煮込む。
- ③ ②にミニトマトを加え、やわらかくなったら火を止め、粉チーズを振りかける。