

プチッと鍋で雪見寄せ鍋



材料(3~4人分)

- エバラ プチッと鍋 寄せ鍋 4個
- 水 3カップ(600mL)
- にんじん(型で抜く) 8枚
- はくさい(千切り) 300g
- ぶなしめじ(石づきを落とし手でほぐす) 1パック(100g)
- わけぎ(長さ5cmに切る) 100g
- 木綿豆腐(食べやすい大きさに切る) 1丁(300g)
- ぶりしゃぶしゃぶ用 1パック
- ながいも(皮をむきすりおろす) 150g

作り方

- ① 鍋にプチッと鍋・水を入れ一煮立ちさせる。
- ② ①が沸騰したらにんじん・はくさい・ぶなしめじ・わけぎ・木綿豆腐を入れ、さらに火にかける。
- ③ ②の具材に火が通ったら、ぶりしゃぶしゃぶ用(大根・ねぎ・ぶり)を入れる。仕上げにながいもを全体に流し込み、温まったら出来上がり。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群1.6	合計
	♣3群0.6	♦4群0.3	2.5点

Food Note キムチ増しピリ辛海鮮キムチチゲ



カロリー(1人分)
164kcal

塩分(1人分)
5.9g

食事バランスガイドによる分類



※栄養価は、レシピを4人分として算出しています。

※写真はイメージです。

ワンポイントアドバイス
キムチは醃漬が進むと酸っぱくなるけど、加熱することでまろやかになるよ。

材料(3~4人分)

- ごま油 小さじ2
- 東海漬物 東海こくうまキムチ 100g
- モランボン 海鮮キムチチゲ用スープ マイルド中辛 1袋
- はくさい(食べやすい大きさに切る) 200g
- えび(背わたをとる) 4尾
- えのき(石づきを落とし手でほぐす) 1袋(150g)
- まいたけ(手でほぐす) 1パック(100g)
- 生かき 加熱用(よく洗う) 200g
- にら(長さ5cmに切る) 100g
- TOPVALU
グリーンアライ 緑豆もやし 1袋(200g)

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、キムチを軽く焼き目がつく程度に中火で炒める。
- ② 鍋に海鮮キムチチゲ用スープをよく振って入れ 軽く煮立たせたら、はくさい・えび・えのき・まいたけを入れる。
- ③ ②が煮えたら、①・かき・にら・もやしを入れ、火が通るまで煮る。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群0.6	合計
♣ 3群0.6	♦ 4群0.9	2.1点	

ごま豆乳たら鍋



材料(3~4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
- さといも (皮をむき厚さ5mmの輪切り) 3個
- エリンギ (手でほぐす) 1パック(100g)
- かぶ (皮つきのまま8等分に切る) 2個
- しらたき (湯通して水気を切り、食べやすい大きさに切る) 1袋(300g)
- 長(白)ねぎ (斜め薄切り) 1本
- キャベツ (食べやすい大きさに切る) 1/8個
- パプリカ(赤) (幅1.5cmの縦切り) 1個
- 真たら切身 (食べやすい大きさに切る) 4切

作り方

- 鍋にごま豆乳鍋つゆをよく振って入れ、軽く一煮立ちさせる。
- ①にさといもを加え八割方火が通ったら、エリンギ・かぶ・しらたき・長(白)ねぎ・キャベツ・パプリカを加えて煮る。
- ②が煮えたら、たらを入れ火が通るまで煮る。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群0.6	合計
	♣ 3群0.8	♦ 4群1.1	2.5点