



鶏肉の カレー風味鍋

鶏肉のカレー風味鍋

[材料:4人分]

- ・鶏もも肉……1枚 250g
- ・わけぎ……3本
- ・トマト……1個
- ・木綿豆腐 1丁
- ・鰹出汁……1250cc
- ・酒……30cc
- ・濃口醤油……60cc
- ・みりん……30cc
- ・カレー粉……大さじ3
- ・にんにく(みじん切り) ……小さじ1
- ・生姜(みじん切り) ……小さじ1

[作り方]

- ① 鍋に唐辛子トマトを湯むきし1cm大にザク切りする。
- ② 鶏肉を一口大に切る。
- ③ にんにく、生姜をオリーブオイル大さじ1(分量外)で炒める。
- ④ この中にトマト、カレー粉、Aの調味料を入れる。
- ⑤ 鶏肉を入れる。
- ⑥ 豆腐は手でひと口大にちぎって入れる。
- ⑦ 全体に火が通ったら、わけぎをたっぷり入れる。



※写真はイメージです



鮭 ネギ鍋

ぶり 鮭ネギ鍋

[材料:4人分]

- ・^{ぶり}鮭……6~8切
- ・木綿豆腐……1丁
- ・油あげ……2枚
- ・白髪ねぎ……1本分
- ・水菜……1/2束
- ・おろし生姜……大さじ2
- ・柚子の皮……少々
- ・鰹出汁……1200cc
- ・酒……60cc
- ・みりん……40cc
- ・薄口醤油……60cc
- ・塩……1つまみ

[作り方]

- ① ^{ぶり}鮭は両面に熱湯をかけ霜降りする。
- ② ネギは4cm幅に切り白髪ネギにする。
- ③ 油あげをトースターなどで焼き細く刻む。
- ④ 出汁にAの調味料を入れ鮭、油あげ、豆腐を入れる。
- ⑤ 水菜を4cm幅に切り、白髪ネギと合わせる。
- ⑥ ④が沸騰したらに野菜を入れ、刻んだ柚子を乗せる。



※写真はイメージです



※写真はイメージです

白子と じゃが芋の 豆乳鍋

白子とじゃが芋の豆乳鍋

【材料:4人分】

- ・たら白子……200g
- ・じゃが芋……200g
- ・水菜……1/2束
- ・豆乳……600cc
- ・水……300cc
- ・酒……50cc
- ・白味噌……大さじ2
- ・塩……1つまみ
- ・白すりごま……大さじ1
- ・胡麻油……小さじ1
- ・鶏がらスープの素
……大さじ1
- ・生姜(すりおろす)
……大さじ1

【作り方】

- ① 白子を一口大に切りサッと湯通しする。
- ② じゃが芋は皮を剥き一口大に切り固めにボイルする。
- ③ 水菜を1cm幅に切っておく。
- ④ 鍋に豆乳と水、Aの調味料を入れ火にかけて味をみる
- ⑤ 白子、じゃが芋を入れ最後に水菜を散らして入れる。

A

