



カレー風味鍋

カレー風味豆乳鍋

[材料:4人分]

- ・豆乳……1000cc
- ・水……500cc
- ・かつお出汁……500cc
- ・みりん……100cc
- ・薄口醤油……100cc
- ・カレー粉……適量
- ・人参……100g
- ・大根……150g
- ・ミニトマト……8個
- ・ブロッコリー……100g
- ・椎茸……4個
- ・鶏もも肉……200g

[作り方]

- ①人参、大根、ブロッコリー、椎茸を食べやすいサイズに切り下茹でし、ミニトマトは湯むきする。
- ②鶏もも肉を皮目のみがかきつね色になるまで焼く。
- ③Aとカレー粉を合わせ、出汁を作る。
- ④3に鶏もも肉と下茹でした1の野菜を入れる。

<お好みで>

- ・うどん……適量

食べ終わった後、お好みでうどんを入れて食べる。



※写真はイメージです

冬野菜ホワイト ブイヤベース



※写真はイメージです

冬野菜ホワイトブイヤベース

[材料:4人分]

- ・あさり……100g(砂抜き済)
- ・かに足……4本
- ・たら……200g
- ・ほたて……2個
- ・かぶ……30g(スライス)
- ・じゃがいも……150g(スライス)
- ・玉ねぎ……100g
- ・にんにく……6g
- ・水……600cc
- ・白ワイン……120cc
- ・ローリエ……1枚
- ・バター……20g
- ・塩こしょう……少々
- ・オリーブオイル……少々
- ・柚子……2枚分
- ・濃口醤油……少々

[作り方]

- ①たらに塩をふり15分程置く。
- ②鍋にバターを入れ、にんにくと玉ねぎを炒める。
- ③じゃがいもと、かぶをスライスして2に入れて炒める。
- ④3に水、白ワイン、薄口醤油、ローリエを入れる。
- ⑤4の中にたら、ほたて、あさり、かに足を入れ、火が通るまでフタをして蒸し煮にする。
- ⑥器に盛り付けオリーブオイルをかけ、柚子のみじん切りを散らす。



節分汁

【材料:4人分】

- ・ごぼう……1/4本(80g)
- ・れんこん……50g
- ・人参……70g
- ・長ねぎ……100g
- ・こんにゃく……60g
- ・大豆の水煮……20g
- ・豚肉スライス……80g
- ・油揚げ……1枚
- ・かつお出汁……600cc
- ・味噌……40g
- ・濃口醤油
……小さじ1/2(3g)
- ・胡麻油……適量
- ・一味唐辛子……お好みで

【作り方】

- ①鍋又はフライパンに胡麻油をひき、豚肉を炒める。
- ②1に火が入ったらごぼう、れんこん、人参、こんにゃくを入れ、香ばしくなるまで炒める。
- ③2に火が入ったら、かつお出汁、大豆の水煮、味噌を入れる。
- ④仕上げに長ねぎと油揚げを刻んでのせ、お好みで一味唐辛子をつける。



※写真はイメージです