



タラと水菜と餅チーズの寄せ鍋

タラと水菜と餅チーズの寄せ鍋

[材料:4人分]

たら……200g
 切り餅……4個
 モッツアレラチーズ……100g
 油揚げ……4枚
 水菜……2束
 だし汁……4カップ
 酒・みりん……各大さじ3
 薄口しょうゆ……大さじ3
 もみじおろし……適量

[作り方]

- 1 切り餅は半分に切り、油揚げは袋状になるように切り熱湯でさっと茹で、粗熱をとり水気を切ったら餅とモッツアレラチーズを詰める。
- 2 水菜を刻んでおく。
- 3 鍋にだし汁を加え煮立たせてから、みりん・酒・薄口しょうゆを加えて味を調べ、たらと先ほどの油揚げを加え蓋をして6分ほど煮る。
- 4 刻んだ水菜を加え完成。お好みでもみじおろしでお召し上がりください。



※写真はイメージです



鶏もも肉とパクチーのピリ辛鍋

[材料:4人分]

鶏もも肉(骨付き)……4本
 水……1ℓ
 もち米……大さじ1
 長ネギ……1本
 しめじ……1パック
 豆板醤……適量
 白ごま……少々
 生姜(スライス)……少々
 万能ねぎ(小口切り)……少々
 パクチーのみじん切り……少々
 塩・酒……各少々
 唐辛子(小口切り)……適量
 マロニー……適量

[作り方]

- 1 鍋に水・生姜・鶏もも肉・もち米を加えアクを救いながら鶏肉が柔らかくなるまで40分ほど煮込む。
- 2 セロリ・長ネギ・刻みパクチー・塩・酒・ごま・豆板醤・唐辛子を
- 3 加えさらに煮る。
 仕上げにマロニーを加え万能ねぎを散らし完成。



※写真はイメージです



南イタリア風肉団子と野菜のトマト鍋

【材料:4人分】

合びき肉……200g
 玉ねぎ……2個
 セロリ……1/2本
 にんじん……半分
 レンコン……100g
 にんにく……1片
 トマト缶……1缶
 だし汁……300cc
 卵……1個
 モッツアレラチーズ……40g
 パン粉……大さじ3
 牛乳……大さじ2
 小麦粉……少々
 ナツメグ、塩、胡椒……各適量
 オリーブオイル……適量

【作り方】

- ① 合びき肉・卵・パン粉・牛乳・塩・コショウ・ナツメグで肉団子を作り中心にモッツアレラチーズを埋め込む。
- ② 鍋ににんにくを加え、オリーブオイルと共に少し炒め、そこに千切りに切ったセロリと人参を加え炒める。
- ③ トマト缶とだし汁を加え、ひと煮立ちさせてから団子を加え味を調え10分煮る。
- ④ 仕上げにチーズをかけて完成。



たっぷりごぼうすき焼き

【材料:4人分】

和牛すきやき用肉……約400g
 ごぼう……300g
 しらたき……1袋
 焼き豆腐……1丁
 春菊……1束
 オリーブオイル……大さじ1
 卵……お好みで

【作り方】

- ① しらたきは塩でもみ水で洗い沸いたお湯でさっと湯通しする。ごぼうはささがきにして水にはさらさない。
- ② 焼き豆腐は適当な大きさに切り分け、春菊は固い茎を取り除き等分に切る。
- ③ 鍋にみりんと酒をいれ火にかけ、アルコール分を飛ばす。
- ④ 残りの割り下具材をすべて入れ煮立たせる。
- ⑤ 鍋を熱し、お肉を炒め、肉の色が変わってきたらごぼう・しらたき・豆腐・割り下を加え煮立たせ完成。お好みで溶き卵で頂く。

<割りした>

だし汁……1カップ
 砂糖……大さじ2
 みりん……大さじ4
 酒……大さじ4
 醤油……大さじ6
 椎茸……4個



※写真はイメージです

※写真はイメージです