

お鍋レシピのご紹介

寒い季節になってまいりました。
今回は体の芯から温まり、大勢で楽しく食べられるお鍋のレシピをご紹介します。
ご家族やお友達と一緒に作って、楽しんでください♪

みぞれ鍋

◎材料(4人分)

カキ 300g
きんき 3切れ
鶏もも肉 1枚
木綿豆腐 1丁
しめじ 1パック
ざんなん 20個
にんじん 1/2本
大根おろし 1/2本分
昆布 1枚(5cm角)
お好みの薬味



◎作り方

- 1 材料はそれぞれ食べやすい大きさに切っておく。
- 2 鍋に水と昆布を入れて火にかけ、沸騰前に昆布を取り出し煮立ったら鶏肉、きんき、しめじを入れてひと煮立ちさせる。
- 3 豆腐、カキを加え、すりおろした大根をたっぷり入れ、材料に火が通ったら出来上がり

ポン酢に薬味を添えて食べると
おいしいですよ♪



とまと鍋



◎材料(4~6人分)

豚バラかたまり肉 400g トマト水煮缶 1缶(400g)
ブロッコリー 1株 オリーブ油 大さじ2と1/2
玉ねぎ 1個 にんにく 1かけ
しめじ 1パック 塩・こしょう 少々
えのき 1パック 水 2カップ
芽キャベツ 10個 塩 小さじ1

◎作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けて下ゆでする。
玉ねぎ、しめじ、えのきは食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 豚肉は、厚さ1~1.5センチに切り、塩・こしょうをふる。
- 3 鍋にオリーブ油大さじ2とにんにくを入れて中火にかけて炒める。香りが出たらトマトの水煮を加えつつぶしながら混ぜて水を加える。豚肉を加え、ふたをして弱めの中火で10分ほど煮込む。

4 ふたを外し、塩小さじ1とオリーブ油大さじ1/2、ブロッコリー、玉ねぎ、芽キャベツを加え、再びふたをして、野菜が柔らかくなるまで煮る。しめじ、えのきを加えてさらに1分ほど煮て火を止めたら出来上がり

From Staff ★

今年も残すところあと1ヶ月となりました。
これからクリスマスにお正月の準備、
年末の大掃除と忙しくなりますね。
私たちにお手伝いできることがございましたら、
なんなりとご用命ください！

