



第67回

ナリタヤ旬彩キッチンDAY

2021年/10月

10月テーマ
「今夜はなべしゃぶにしよう！」

●<なべしゃぶで牛しゃぶ>

材料食材(4人) 牛肉(薄切り)400g、白菜1/4株(400g)長葱2本(120g)もやし1袋(200g)

豆苗1袋(100g)

調味料 エバラなべしゃぶ 柑橘醤油つゆ内袋2袋、水650~700ml

<作り方>

- ①白菜は一口大に、長ねぎは斜め薄切りに、豆苗はざく切りにする。
- ②鍋に「なべしゃぶ」と水を入れて火にかける。
- ③串肉以外の具材を半量ほど加えて、軽くひと煮立ちさせる。
- ④牛肉をしゃぶしゃぶして、火が通ったら、出来あがり。

- * 食べる分ずつ具材を加えながら、お召しあがりください。
- * 水の量はお好みで調整しましょう。



●<メのうどん>

材料食材(4人) ゆでうどん2玉(約460g)、刻み葱適量

<作り方>

- ①残った鍋つゆに、うどんを加えて煮る。
- ②うどんに火が通ったら、刻み葱を散らす。

●<さつまいもの甘煮>

材料食材(4人) さつまいも1本(300g)

調味料 みりん大さじ3 1/2、砂糖大さじ1 1/2、醤油小さじ1 1/2、水300ml

<作り方>

- ① さつまいもはよく洗い、1.5cm厚の輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ② 鍋にさつまいもと調味料を入れて中火にかけ、落としづたをし、汁気が少なくなるまで煮詰める。

献立	SV	SV・栄養価(1人分)				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分相当量(g)
メのうどん	主食:0.5	137	3.8	1.2	27.4	1.8
なべしゃぶで牛しゃぶ	主菜:3、副菜:3	297	24.4	16.8	14.8	3.6
さつまいもの甘煮	副菜:1	145	0.9	0.4	34.5	0.4
柿	果物:1	44	0.4	0.1	12.7	0.0
	(計)	623	29.5	18.5	89.4	5.8

エバラなべしゃぶ柑橘醤油つゆを使ってアレンジメニュー紹介

●<味わい豚しゃぶ(エバラなべしゃぶ柑橘醤油つゆ)>

材料食材(2人分) 豚肉(薄切り)200g、白菜1/8株(200g)、長葱1本(60g)もやし1/2袋(100g)、

豆苗1/2袋(50g)

調味料 エバラなべしゃぶ 柑橘醤油つゆ内袋1袋、水350ml

<作り方>

- ①白菜は一口大に、長ねぎは斜め薄切りに、豆苗はざく切りにする。
- ②鍋に「なべしゃぶ」と水を入れて火にかける。
- ③豚肉以外の具材を半量ほど加えて、軽くひと煮立ちさせる。
- ④豚肉をしゃぶしゃぶして、火が通ったら、出来あがり。

●<おすすめ×雑炊(エバラなべしゃぶ柑橘醤油つゆ)>

材料食材(2人分) 味わい豚しゃぶ残り、ご飯茶碗一杯分(約150g)、卵1個

<作り方>

- ①味わい豚しゃぶ(柑橘醤油つゆ)の残りを火にかけ、ご飯を加える。
- ②ご飯がほぐれたら溶き卵を回し入れ、ひと煮立ちさせて出来上がり。

※鍋レシピはエバラさんのHPおいしいレシピから引用させて頂いています。
<https://www.ebarafoods.com/recipe/>

※画像はイメージです