



第70回 ナリタヤ旬彩キッチンDAY

< キムチ鍋 >

材料食材(2人分): 北総豚バラ肉100g、牡蠣(むき身)4個(80g)、豆腐1/4丁(75g)、白菜1/8株(200g)、長ねぎ1/2本(50g)、人参1/4本(25g)、にら1/4束(25g)、えのき1/2個(50g)、白菜キムチ漬け60g
調味料 / エバラブチッとキムチ鍋2個、水300ml、片栗粉適量



<作り方>

- 豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。牡蠣は片栗粉をまぶし、水でさっと洗い流す。
- 豆腐は食べやすい大きさに、白菜はざく切り、長ねぎは斜め切りに、にらは4~5cmの長さに切る。人参は輪切りにしたり、花形に抜いたりする。えのきは石づきを落とし、食べやすい大きさにほぐす。
- 鍋に「ブチッと鍋」と水を入れて火にかける。沸騰したら、煮えにくい材料から順に入れて、火を通す。

*キムチ漬けを入れると美味しさup!

*ズにご飯を加えて雑炊にしたり、中華麺を加えたりしてもよいでしょう。

< ズのチーズリゾット >

材料食材(2人分) ご飯茶碗1杯分(150g)、トマト1個(200g)、ピザ用チーズ40~50g、パセリ(みじん切り)適宜、キムチ鍋の残りの汁(汁が少ない場合はエバラブチッとキムチ鍋1個と水150mlを足す)

<作り方>

- トマトは1cm角に切る。
- キムチ鍋の汁にご飯、トマトを入れて煮込む。
- 仕上げにチーズをのせて溶けたら、パセリを散らす。



* ご飯と一緒に、小さめに切ったさつまいもを加えると、甘辛リゾットになります。

1月テーマ 「旬野菜でキムチ鍋」 ~あったかおなべでホッカホカ~



2022年1月

<春菊ときのこのサラダ>

材料(2人分) 篠塚さんの有機春菊1束(80g)、えのき1/2個(50g)、椎茸小2個(40g)
エリンギ1個(30g)、にんにく1片、鷹の爪1/2本
調味料 ゆず薫るごまドレッシング大さじ1 ごま油小さじ1



<作り方>

- 春菊の葉先は手でちぎり、茎の部分は食べやすい大きさに切る。えのきは石づきを落とし、小房に分け、しいたけは石づきを取り細切り、エリンギは薄切りにする。にんにくはみじん切りにして、鷹の爪は種を除き、小さく刻んでおく。
- フライパンにごま油を熱し、にんにく、鷹の爪を加えて香りがでたら、きのこ類を加えて、ぬめりが出るまで炒める。
- ボウルに炒めたきのこ、生の春菊の半分量加えてざっと混ぜ合わせ ゆず薫るドレッシングをかけて残りの春菊を軽く混ぜる。



※画像はイメージです

献立	SV	SV・栄養価(1人分)					塩分(g)	
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)		
ズのチーズリゾット	主食:1、副菜:1、乳:1	222	7.6	5.6	34.3	1.2	1.4	* 残りのつゆ0.25掛
キムチ鍋	主食:2、副菜:3	339	15.5	22.3	18.6	4.5	3.9	* つゆ0.75掛
春菊ときのこのサラダ	副菜:2	59	3.2	3.2	7.4	3.9	0.4	
みかん	果物:1	45	0.5	0.1	11.9	0.7	0.0	
	(計)	665	26.8	31.2	72.2	10.3	5.7	

