

<鶏つみれとたら旨塩鍋>

材料食材 (4人分) 自家製鶏つみれ12個(240g)、タラ2切れ (160g)、オレンジ白菜1/4玉 (400g)、にんじん1/2本 (75g)、まいたけ1パック (100g)、ニラ1パック (100g)、しらたき1パック (200g)、絹ごし豆腐1パック (350g) 調味料/だしが世界を旨くする うまみ塩鍋スープ30ml×4袋、水4カップ (800ml)

<作り方>

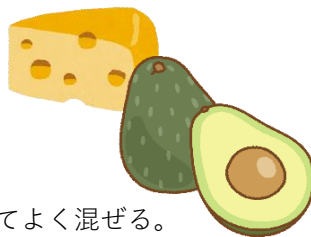
- ①オレンジ白菜、にんじん、まいたけ、ニラ、しらたき、絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に鍋スープと水を入れ、すべての食材を入れる。
- ③鍋にふたをし、弱火から中火で野菜がやわらかくなるまで煮る。

<大豆とチーズのアボカド和え>

材料食材 (4人分) 蒸し大豆1パック (100g)、アボカド1個 (150g)、チーズ20g、牛乳20ml 調味料/マヨネーズ大さじ1、ブラックペッパー少々

<作り方>

- ①アボカドは種をとって皮をむき、つぶしておく。
- ②耐熱皿にチーズと牛乳を入れ、600wの電子レンジで1分加熱する。溶けたチーズと牛乳をよく混ぜる。
- ③ボールに蒸し大豆、①のアボカド、②のチーズ、マヨネーズを入れてよく混ぜる。
- ④ブラックペッパーをかけて完成。



<♫のかきたま塩ラーメン>

材料食材 (4人分) / ラーメン4玉 (600g)、卵2個 (100g)、カットネギ適量

<作り方>

- ①鍋の余っただし汁を煮立たせ、麺を入れる。
- ②溶き卵を流し入れ、ねぎをトッピングして完成。



あったかお鍋のあとは♫ラーメン♪

SV・栄養価 (1人分)					
献立	SV	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
♫のかきたま塩ラーメン	主食: 1	236	10.5	3.5	0.4
つみれとたら旨塩鍋	主菜: 3、副菜2	274	24.2	12.6	5.6
大豆とチーズのアボカド和え	副菜: 1、牛乳・乳製品: 0.5	155	6.0	13.8	0.2
いちご	果物: 1	28	0.8	0.1	0.0
	(計)	693	41.5	30.0	6.2

