



第58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 >

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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!

* 丼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。



< 丼のチーズリゾット >

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 >

- ① トマトは1cm角に切る。
- ② キムチ鍋の汁にご飯、トマトを入れて煮込む。
- ③ 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 「今が旬、冬野菜で腸活菌活キムチ鍋」 ~メのトマトで二度おいしい~



< 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 >

- ① 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。
- ② 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。
- ③ ポウルに炒めたきのこ、生の春菊の半分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)		
丼のチーズリゾット	主食:1、副菜:1、乳:1	222	7.6	5.8	34.3	1.2	1.4	* 残りのつゆ0.25掛
キムチ鍋	主菜: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	28.8	31.2	72.2	10.3	5.7	

