

※すべて2,3人前の材料量です。

HOT!



さいごのシメ!

鍋の残りにごはん茶碗2杯を入れて火にかけ、少し汁気が残るくらいになったらチーズを加え、溶けていたら完成。



彩り野菜のラタトゥイユ風

トマト鍋

【材料】

ワインナー	4本	オリーブオイル	大さじ1
鶏もも肉	300g	ねこんぶだし	50ml
玉ねぎ	1個	水	400ml
なす	1本	トマト缶	1缶
ズッキーニ	1本	おろしにんにく	小さじ1
パブリカ	1個		

【作り方】

- ①玉ねぎはくし切り、なす・ズッキーニ・パブリカは乱切り、または輪切りにする。鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。②鍋にオリーブオイルを入れて弱火にかけ、温まつたら鶏もも肉を入れて中火にし、焼き目がつくまで炒める。その後、玉ねぎも入れてさらに炒める。③玉ねぎがしんなりしてきたら★を入れてひと煮立ちさせる。④煮立ったらその他の具材を入れて、火が通るまで煮込んだら完成！



さいごのシメ!

鍋の残り汁が少ない場合は水を足し、バスタマを入れて煮込み、チーズを入れてチーズがとろけるまで加熱する。



ピリ辛・旨辛！あったかお鍋

キムチ鍋

【材料】

豚バラ肉	150g	豆腐	1丁
白菜	1/8個	キムチ	180g
長ねぎ	1本	味噌	大さじ1
もやし	1/2袋	みりん	大さじ1
えのき	1株	★ねこんぶだし	80ml
ニラ	1束	水	800ml

【作り方】

- ①豚バラ肉、白菜、ニラは5cm幅、長ねぎは斜めに切る。えのきは石づきを切り落として半分に切る。木綿豆腐は2,3cm角に切る。もやしはサッと水洗いをしておく。②鍋に★を入れ、煮立ったら味噌を溶かし、キムチを入れる。③火の通りにくい具材から順に入れ、火が通ったら最後にニラを入れて完成。

【材料】

鶏手羽元	6~8本	長ねぎ	1/2本
水	1.2L	えのき	1/2株
酒	大さじ3	白菜	1/4個
しょうがスライス	4枚	もやし	1/3袋
長ねぎ（青い部分）	1本	水菜	1株
ねこんぶだし	80ml	豆腐	1/2丁
黒がらスープの素	大さじ1		

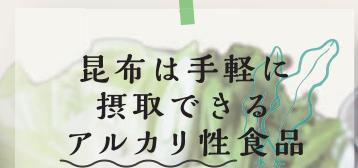
【作り方】

- ①鶏手羽元に包丁で切り込みを入れる。②★を合わせ、①と一緒に鍋に入れて蓋をして沸騰させる。③あくをとり除いたら、蓋を外して30分～1時間中火で煮込む。④長ねぎ、えのき、白菜、豆腐を入れて10分程煮込む。⑤最後に水菜をのせ、蓋をして1分蒸らして完成。



さいごのシメ!

残った鍋の様子をみて、中華麺(1,2玉)を加えて、中火で煮込んで完成。



人間の身体は弱アルカリ性であるのが健康な状態といわれますが、お米や肉、ビールなど、日々摂取する食品の多くは酸性食品であるため、人間の身体は常に酸性に傾きやすいとされています。昆布は身近なアルカリ性食品です。

鍋つゆが足りない場合は水：ねこんぶだし = 7 : 1の割合で混ぜた水を加えて煮立たせ、ごはん茶碗2杯を入れ、卵を2個溶いて鍋に回し入れて完成。



ぶりしゃぶ

【材料】ぶり（刺身用）、豆腐（半丁）、白菜（1/4個）、長ねぎ（1本）、水菜（2株）
【スープ】水600ml、ねこんぶだし60ml、みりん・酒 大さじ1を沸騰するまで煮る。