

野菜をしっかりと食べられる具沢山の

# お肉が主役鍋



野菜たっぷり  
牛肉しゃぶしゃぶ

材料:2人分

牛肉 ロース しゃぶしゃぶ用	250g	豆腐(木綿)	200g
白菜	250g	水	800ml
白ねぎ	1本	昆布	5g
菊葉	100g	ポン酢	80g
しいたけ	2個	きざみねぎ	10g

作り方

- 土鍋に水、昆布を入れ、30分程度おく
- 白菜は葉と茎に分け、茎は3cm幅のそぎ切りにし、葉は5cm幅に切る
- 白ねぎは根元を切り落とし、1cm幅の斜め切りにする
- 菊葉は5cm幅に切り、しいたけは軸を切り落とし、傘の中央に切り込みを入れる
- 豆腐は4等分に切る
- ①を中火にかけ、沸騰直前になったら昆布を取り出し、②③④⑤を入れて蓋をして沸騰させ、白菜がやわらかくなり、しいたけに火が通るまで3分程度煮込む
- ⑥に牛肉を1枚ずつ加え、具材に火が通るまで中火で加熱する
- ポン酢を器に入れ、きざみねぎを散らす

1人あたりの目安数値	
エネルギー	810kcal
食塩相当量	4.0g
調理時間	約30分

※昆布を濡れ置く時間は除く

手作りの  
漬けダレで 味変しよう!

ごまダレ

1人あたりの目安数値	
エネルギー	207kcal
食塩相当量	1.3g
調理時間	約3分

作り方

- 大きめの耐熱ボウルに材料を全て入れてよく混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけて、600Wの電子レンジで20秒程度加熱し、粗熱を取る

材料:2人分(96g相当)

白ねりごま	大さじ3
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1

ピリ辛ダレ

1人あたりの目安数値	
エネルギー	85kcal
食塩相当量	4.0g
調理時間	約10分

作り方

- 白ねぎとしょうがはみじん切りにする
- 器に材料を全て入れてよく混ぜ合わせる

材料:2人分(95.5g相当)

白ねぎ	5cm
しょうが	1/2片
オイスターソース	大さじ2
豆板醤	小さじ1
酢	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1

ピリ辛豆乳  
ごまダレ

1人あたりの目安数値	
エネルギー	108kcal
食塩相当量	2.6g
調理時間	約10分

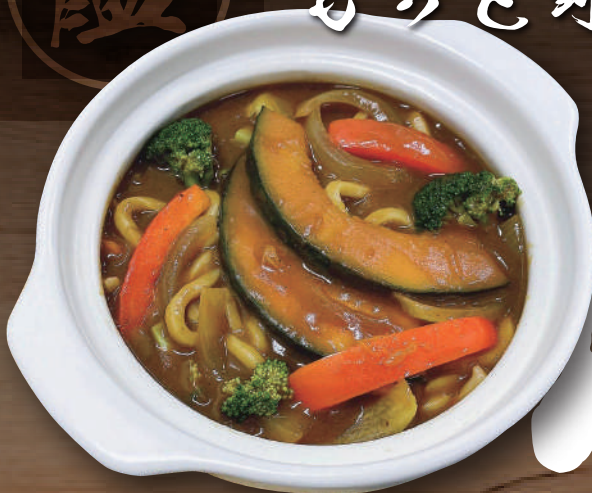
作り方

- 器に材料を全て入れてよく混ぜ合わせる

材料:2人分(102.5g相当)

白ねりごま	20g
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
豆乳	小さじ2
ラー油	小さじ1/2

お肉の鍋の出汁だからおいしく  
もって野菜が食べられる



出汁の旨みでコク深いカレーが楽しめる!

## カレーうどん

材料:2人分

パプリカ(赤)	1/4個
玉ねぎ	1/4個
ブロッコリー	1/4株
かぼちゃ	40g
しゃぶしゃぶの残り出汁	700ml
カレールー	4片
うどん(冷凍)	1玉

作り方

- パプリカ、玉ねぎは1cm幅のくし切りに、かぼちゃはうす切りに、ブロッコリーは小房に分けておく
- 具材を食べ終えた出汁を火にかけ、①の玉ねぎ、かぼちゃを煮込む
- 野菜に火が通ったら一度火を止め、カレールーを溶かし混ぜる
- ルーが溶けたら再び火にかけ、うどん、パプリカ、ブロッコリーを加え蓋をして2~3分程度煮込む

スマイルmemo

残り出汁が少ない場合は、お湯を足して分量を調整してください

※「しゃぶしゃぶの残り出汁」は表面のレンジの出汁を想定しています。



あっさり出汁の味わいで楽しめる!

## にゅうめん

材料:2人分

白ねぎ	1/4本
白菜	1枚
にんじん	1/4本
大根	5cm
しゃぶしゃぶの残り出汁	700ml
そうめん(乾麺)	2把

作り方

- 白ねぎは1cm幅の斜め切り、白菜、にんじん、大根は細切りにする
- 具材を食べ終えた出汁に①を加えてしんなりするまで煮込む
- そうめんを加え、袋の表記時間の通りに煮込む

スマイルmemo

最後に水溶き片栗粉を加えても美味しくいただけます

※「しゃぶしゃぶの残り出汁」は表面のレンジの出汁を想定しています。