

→今月の【 簡単レシピ 】2023/12月更新

冬本番の寒さで鍋が恋しい季節になりました。今月は患者さんからのリクエストにお答えして〜、毎日食べても飽きない、市販の鍋の素に頼らないレシピをご紹介します。一週間分、日替わりで食べられる『寒い冬の鍋ダイアリー』です。



アジのハリ鍋



【材料 1人分】
 プリ切身 1切
 塩、料理酒 少々
 そぎごぼう 40g
 水菜 40g
 うす揚 1枚
 水 200cc
 A だしのだし 1g
 料理酒 小1
 薄口醤油 小1
 ゆず・一味唐辛子

栄養量(1人分) エネルギー-258kcal 食塩1.4g

- ①プリ切身は一口大にし、塩と料理酒(分量外)をふって臭みをとる
- ②鍋にAとそぎごぼう、細切にしたうす揚を入れて蓋をし、中火で加熱する
- ③②が沸騰したら①を入れてさらに加熱して火を通す
- ④③が煮立ったら、3cm長に切った水菜を加えて軽く火を通す
- ⑤ゆず輪切をのせ、一味唐辛子をふっていただきます!!

シーフードトマト鍋



【材料 1人分】
 シーフードMix 100g
 キャベツ 80g
 玉ねぎ 40g
 しめじ 40g
 ブロッコリー 20g
 にんにく 1g
 オリーブ油 小1
 トマト缶 150g
 水 150cc
 A コンソメ 2g
 塩こしょう 少々
 ローリエ 少々
 チーズ 20g

栄養量(1人分) エネルギー-288kcal 食塩2.2g

- ①キャベツはザク切、玉ねぎはし切、しめじは石づきを取ってほぐす。ブロッコリーは小房にして電子レンジ600Wで40秒加熱する
- ②鍋にみじん切のにんにくとオリーブ油を入れて弱火にかけ、香がでたら玉ねぎとしめじを加えて炒める
- ③②にAを入れて中火にかけ、沸騰したらシーフードMixとキャベツを加えて蓋をし、煮込んで火を通す
- ④仕上げにチーズとブロッコリーを加え、チーズが溶けたら出来上がり

えびづくし中華鍋



【材料 1人分】
 桜えび 大1
 ごま油 小1
 無頭エビ 2尾
 エビすり身 40g
 白菜 120g
 ニラ 30g
 水 200cc
 中華だし 1g
 A 牛乳 30cc
 薄口醤油 小1
 塩こしょう 適量

栄養量(1人分) エネルギー-250kcal 食塩2.0g

- ①無頭エビは竹串を指して背ワタをとり、水で洗う
- ②白菜はザク切、ニラは3cm長に切る
- ③鍋に桜えびとごま油を入れて熱し、香が出たら白菜の芯を加えて炒める
- ④軽く火が通ったらAを加えてひと煮たちさせ、エビすり身、無頭エビ、残りの白菜、ニラを加えて火を通す

なめこの蒸し鍋



【材料 1人分】
 豚しゃぶ肉 100g
 なめこ 80g
 もやし 100g
 豆苗 40g
 水 100cc
 マヨネーズ 大1
 A ポン酢 大1
 すりゴマ 大1
 ごま油 小1

栄養量(1人分) エネルギー-371kcal 食塩1.6g

- ①鍋にもやしを敷き、カットした豆苗となめこを上のにせる
- ②①に豚しゃぶ肉を1枚ずつ広げ、水を加えて蓋をして中火で加熱する
- ③沸騰したら火を止め、約5分ほど放置して蒸し焼きにする
- ④Aの調味料を混ぜ合わせ、つけだれにさせていただきます

カレー鍋



【材料 1人分】
 豚小間切れ 50g
 かぶ 50g
 人参 20g
 ブロッコリー 20g
 玉ねぎ 30g
 キャベツ 80g
 油 適量
 A 野菜ジュース100cc
 水 100cc
 カレールー 1個

栄養量(1人分) エネルギー-279kcal 食塩2.3g

- ①かぶは皮をむいて一口大、人参は輪切、ブロッコリーは小房にして、電子レンジ600Wで1〜1分30秒加熱する
- ②鍋に油をひいて加熱して豚小間切れを炒め、さらにし切りの玉ねぎとザク切のキャベツを加えて炒め合わせる
- ③②にAと①を加えてひと煮たちしたら、カレールーを加えて煮込む

鮭のコーンバター鍋



【材料 1人分】
 鮭切身 1切
 塩こしょう 少々
 キャベツ 80g
 しめじ 40g
 水 200cc
 A 味噌 大1
 料理酒 大1
 中華だし 1g
 コーン缶 40g
 バター 8g

栄養量(1人分) エネルギー-309kcal 食塩3.1g

- ①鮭切身は一口大にし、塩こしょうをふる
- ②キャベツはザク切、しめじは石づきを取ってほぐす
- ③鍋にAと②を入れてひと煮たちしたら、①を入れて蓋をし、火が通るまで加熱する
- ④仕上げにコーンとバターを上のにせていただきます

鶏団子の豆乳鍋



【材料 1人分】
 鶏団子(鶏つみれ) 100g
 大根 100g
 人参 40g
 深ねぎ 40g
 まいたけ 30g
 水菜 20g
 無調整豆乳 100cc
 水 100cc
 A 卸生姜 3g
 味噌 4g
 薄口醤油 小1

栄養量(1人分) エネルギー-349cal 食塩3.2g

- ①大根は皮をむいて1cm幅の半月切、人参は皮をむいて輪切、深ねぎはナメ切、まいたけは軽くほぐし、水菜は3cm長に切る
- ②鍋にAを入れて水菜以外の①を入れて中火にかけ、沸騰したら鶏団子(鶏つみれ)を加えて加熱する
- ③蓋を少しずらして、吹きこぼれないよう注意しましょう
- ④火が通ったら水菜を加えて煮合わせる