

鍋料理



寒い……寒すぎるっ!! 温かいものを食べて体を温めよう。でも、外に食べに行くには寒すぎるし、お金もないしなあ……。あまりにも過酷な京都の冬では、このように食事に関して迷う場面が多々あるかと思います。そんなときにおすすめしたいのが鍋料理。鍋料理は体を温めるだけではなく、多くの野菜を取ることができ、簡単に作ることができます。また、今回紹介する具材は一例であり、自分の好きなものや冷蔵庫の中の余りものを使ってもおいしく仕上がりますよ!

(徳太)

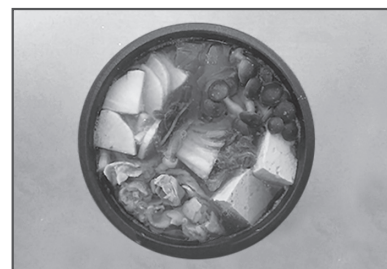
ゴマみそ鍋

材料(2食分)

〈具材〉		〈調味料〉	
白菜	1/8玉	みりん	大さじ2
大根	2cm	味噌	大さじ2
人参	1/3本	白すりごま	大さじ2
しめじ	1/2袋	鶏ガラ	小さじ1
豚肉	150g	スープの素	
豆腐	130g	水	600mL

作り方

- ①具材を食べやすい大きさに切る。
- ②味噌・ごま以外の調味料を混ぜ、ひと煮立ちさせた後、味噌を溶かしてごまを加えたら弱火で沸騰しないようにスープを温める。
- ③具材をスープに入れ、アクを取りながら弱火で沸騰しないように15～20分ほど煮る。



シメは
ご飯

コクうま鍋

材料(2食分)

〈具材〉		〈調味料〉	
キャベツ	1/4玉	にんにく	1かけ
豚肉	150g	唐辛子	1/2本
ニラ	1/5袋	しょうゆ	大さじ2
		味の素	小さじ1
		鶏ガラ	小さじ1
		スープの素	
		生姜	2cm
		チューブ	
		水	600mL

作り方

- ①にんにくは薄く切り、具材は食べやすい大きさに切る。
- ②調味料を混ぜ、弱火で沸騰しないように5分ほど加熱する。
- ③具材をスープに入れ、アクを取りながら弱火で沸騰しないように15～20分ほど煮る。



シメは
中華麺