

## 1/9 (火) 今夜はカレー鍋！ (磯永 由紀さん)

1人分456kcal

(材料2~3人分)

- A {
- 水：800ml
  - だしの素：4g
  - 薄口醤油：大さじ2
  - 酒：大さじ1
  - みりん：大さじ1
- カレールー (市販)：60g
- B {
- 豚バラ薄切り肉：200g
  - キャベツ：250g
  - 大根：100g
  - にんじん：30g
  - 長ねぎ：80g
  - ニラ：30g
  - えのき：1パック
  - 油揚げ：2枚

- ① 豚肉は半分に切って、キャベツはざく切りにし、大根・にんじんはピーラーで薄く削る。長ねぎは斜め薄切りにして、ニラは4等分する。えのきは石づきを取ってほぐす。油揚げは1枚を4等分する。
- ② 鍋にAを加えて火にかけ、沸騰したらカレールウを加えて煮溶かす。
- ③ 土鍋に①のキャベツを敷き、長ねぎを散らして、豚肉をのせ、中央に大根・ニラ・にんじんを高く盛って、周りに油揚げ・えのきを置く。
- ④ ③の土鍋に②を注ぎ入れて火にかける。沸騰するまで強火にして、焦げやすいので少し混ぜながら火を弱めて蓋をする。
- ⑤ ④の野菜や豚肉に火が通ったら出来上がり。



## 1/10 (水) 旨みそチカラちゃんぽん鍋 (加藤 奈美さん)

1人分459kcal

(材料1人分)

- A {
- チョーコーチョイ辛旨みそ鍋つゆ：1袋
  - 無調整豆乳：100ml
  - 水：120ml
  - 白菜：1枚
  - 長ねぎ：10cm長さ
  - 生椎茸：1枚
  - にんじん：適量
  - ちゃんぽん麺：1/2袋
  - 餅：1個
  - ごま油：小さじ1

- ① 白菜・生椎茸は斜めそぎ切りにして、長ねぎは斜め切りにし、にんじんは3mm厚さに切って花型で抜いておく。
- ② 餅は焼いておく。
- ③ 土鍋にAを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③の土鍋に①の具材とちゃんぽん麺を加えて火にかける。
- ⑤ ④の土鍋が沸騰してきたら、②の焼き餅を加えて、最後にごま油を回し入れる。