

～体の芯から温める～

2018年12月 ヘルシーレシピ

☆ よせ鍋 みそ仕立て ☆



〈材料〉5人分

さわら（鱧）	150g
豆腐	250g
さつまあげ	1/4枚×5
白菜	300g
長ねぎ	150g
春菊	75g
人参	50g

えのきだけ	100g
糸こんにゃく	150g

A	かつおだし	900ml
	日本酒	50ml
	米麴味噌（好みのみそで良い）	80g
	酒みりん	大さじ1・1/2
	薄口醤油	小さじ2
	練りごま	10g
	生姜すりおろし	1かけ
	にんにくすりおろし	2かけ

～ 野菜たっぷり！みそ仕立ての絶品鍋 ～

〈作り方〉

- ① さわら（鱧）は3枚におろし、食べやすい大きさに切り、軽く塩をして15分程度おいてから、熱湯にさっと通して水にとる。
- ② 豆腐は食べやすい大きさに切る。さつま揚げは1枚を4等分にし、さっと油抜きする。白菜は4～5cmの長さに、長ねぎは1cm幅の斜め切りに、春菊は4～5cmの長さに、人参は3～4mm幅の斜め切りにする。えのきだけは石づきをとってほぐす。糸こんにゃくはさっと下茹でし、食べやすい長さに切る。
- ③ ボールにAを全て入れてよく混ぜる。
- ④ ①②を土鍋に盛り、③を入れて火にかけ、材料に火が通ったら出来上がり。

※材料・調味料はお好みで、旬のもの、家にあるものでOKです。

☆ たたきごぼう ☆



〈材料〉5人分

ごぼう	200g（2本）
白ごま	大さじ3・1/3
薄口しょうゆ	大さじ1・2/3
酢	大さじ1・1/3
ミネラルシュガー	大さじ1・2/3

～ おせち料理に ～

〈作り方〉

- ① ごぼうは土を洗い流し、細いものは縦半分に、太いものは縦1/4に切り、水につける。すりこぎや包丁の背でごぼうを叩き、5～6cmの長さにカットし、水にさらす。
- ② すり鉢でごまを半すりにして、調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、塩小さじ1程度（分量外）を加え、水気をきったごぼうを入れ、2～3分ゆでる。ざるにあげ水気をきる。
- ④ ごぼうが熱いうちに、②で和える。

☆ 黒豆 ☆



〈材料〉

黒豆	300g (2カップ)
ミネラルシュガー	200g
濃口しょうゆ	大さじ3
塩	小さじ1
重曹	小さじ1/3

～ おせち料理に ～

〈作り方〉

- ① 黒豆は洗って水けをきる。
- ② 鍋に水2リットルと調味料全てを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止め、豆を入れて一晩おく。
- ③ ②を強火にかけ、沸騰したら弱火にし、落としふたをしてじっくりと煮る。途中、常に煮汁が豆にかぶるように、適宜水を加えてアクをすくう作業を繰り返す。
- ④ 豆が完全に柔らかくなったなら、そのまま味がよいところまで煮詰める。(※ 煮汁が粒にかぶる程度まで煮詰める)

～ 12月の献立例 ～



- もち麦ごはん
- よせ鍋 みそ仕立て
- たたきごぼう
- 黒豆
- 柿