

～ 心も体もぽっかぽか ～  
2019年12月 ヘルシーレシピ

～ おろし鍋 ～



〈材料〉5人分

魚（ぶりやさわら）	250g
厚揚げ（豆腐）	250g
さつまあげ	1/4枚×5
糸こんにゃく	150g
白菜	300g
長ねぎ	150g
春菊	50g
人参	50g
えのきだけ	100g
しいたけ	5枚
大根おろし	500g
（かつおだし	900ml
日本酒	小さじ2
A 酒みりん	小さじ2
薄口醤油	小さじ2
塩	小さじ2
ゆず皮	少々
ポン酢	お好みで

〈作り方〉

- ① 魚は骨を取り、一口大に切り、軽く塩をふり、15分ほどおいて、さっと霜ふりをする。
- ② 厚揚げ（豆腐）は食べやすい大きさに、さつま揚げは1枚を4等分に切り、どちらもさっと油抜きする。
- ③ 糸こんにゃくはさっと下茹でし、食べやすい長さに切る。
- ④ 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。
- ⑤ だいこんは皮をむきすりおろす。
- ⑥ ボールにAを全て入れてよく混ぜる。
- ⑦ 土鍋に①②③④を盛り、⑥のつゆを入れて火にかける。沸騰したら火を弱め、野菜がやわらかくなり、ぶりに火が通ったら大根おろしを上のにせ、ひと煮立ちしたら火を止め、ゆず皮を散らす。
- ⑧ お好みでポン酢を添えて頂く。

※材料・調味料はお好みで、旬のもの、家にあるもので良い。

※最後に雑炊にする場合は、食べるときに数滴ポン酢をかける  
と美味しい。

※霜降り…熱湯の中にさっとくぐらせ、氷水にとり、冷めたら  
バット等にあげておく。このひと手間が生臭みをなくし美味  
しくする。

～ 大根の皮のきんぴら ～

大根の皮	300g
ちりめんじゃこ	適量
白ごま	適量
ごま油	大さじ1
日本酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
薄口醤油	大さじ1/2
七味唐辛子	少々

〈作り方〉

- ① 大根の皮は千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を入れ炒める。
- ③ 日本酒、砂糖、塩、薄口醤油の順で入れ、さっと炒め、ちりめんじゃこ、白ごまを入れてできあがり。
- ④ お好みで七味唐辛子を入れる。

～ 12月の献立例 ～



- 七分づきご飯
- みぞれ鍋
- 糠漬け
- みかん、りんご