

# お鍋レシピ

あったか ほくほく  
美味しいお鍋

# 松山あげ



## 株式会社 程野商店

ホームページには、その他のレシピも掲載しています。

<http://www.matsuyamaage.co.jp/>

お鍋レシピ1

さっぱり味のだしが決め手の和風鍋

# 塩鶏団子鍋



### 材料・分量(3~4人分)

松山あげ …… 大判2枚  
 鶏もも肉 …… 600g  
 鶏ミンチ …… 200g  
 卵 …… 1個  
 長ねぎ …… 450g  
 椎茸 …… 6枚  
 水菜 …… 200g  
 だし昆布 …… 1枚  
 塩 …… 小さじ2杯  
 柚子こしょう … お好み

### 熱量・栄養価(一人分)

カロリー	507kcal
たんぱく質	39.4g
脂質	32.5g
炭水化物	11.5g

### 作り方

1. 土鍋に水を入れ、だし昆布を浸しておく。
2. 鶏ももはぶつ切り、鶏ミンチは卵を入れてねる。
3. 長ねぎはそのままの長さで、コンロの火で焼き、4cmくらいの長さのぶつ切りにする。
4. 他の材料は適当な大きさに切る。
5. 鍋に火をつけ、沸騰寸前に昆布を取り出し、塩を加え、2の鶏ミンチを団子にしながら入れる。
6. 5に他の材料も加え、煮る。
7. 取り皿に6を取り、適量の柚子こしょうで食べる。

かんたん  
ヘルシー

松山あげレシピ

株式会社 程野商店

copyright(c)2009 HODONO SYOUTEN Co.,Ltd. All Rights Reserved.  
レシピの許可無き 複製・転載・加工・配布を禁じます。



## ちゃんこ鍋

野菜たっぷり、栄養満点！具材やベースののだしの味を変えれば、バリエーション豊かに楽しめます！

材料分量(3~4人分)		熱量・栄養価(一人分)	
松山あげ	… 大判2枚	えのき茸	… 100g
鯛切り身	… 4切	椎茸	… 4枚
ブラックタイガー	… 4尾	白菜	… 400g
鶏もも肉	… 300g	うどん	… 400g
四角餅	… 4個	にんじん	… 4枚
かんぴょう	… 適量	味噌	… 100g
三色団子	… 4本	みりん	… 40cc
豆腐	… 300g	だし	… 大さじ2
長ねぎ	… 100g		

- 作り方**
- 1.土鍋にAを合わせて味噌だしを作る。
  - 2.餅を半分にスライスし、餅の大きさに切った「松山あげ」ではさみ、戻したかんぴょうでしぼる。
  - 3.他の材料は適当な大きさに切り、1が沸騰したら入れ、煮る。



## キムチ鍋

唐辛子パワーで、身体芯からぽっかぽか！ごはんとの相性もぴったりのピリ辛鍋です！

材料分量(3~4人分)		熱量・栄養価(一人分)	
松山あげ	… 大判2枚	だしの素	… 大さじ2
豚ロース肉	… 400g	濃口醤油	… 大さじ4
牡蠣	… 240g	みりん	… 大さじ4
ニラ	… 100g	酒	… 大さじ4
白菜	… 300g		
しめじ	… 100g		
豆腐	… 300g		
白菜キムチ	… 120g		

- ポイント**
- キムチのつけ汁を入れるとコクが増します。
  - 市販のキムチ鍋の素を使用するとお手軽です。
- 作り方**
- 1.土鍋に水を入れ、Aを合わせて、和風だし汁を作る。
  - 2.野菜は適当な大きさに切る
  - 3.1に火の通りにくい物から入れ、白菜キムチを上のにのせ少し煮立てる。



## すき焼き

肉に砂糖と醤油の甘辛の味がバランスよく調和したまさに日本の味です！

材料分量(3~4人分)		熱量・栄養価(一人分)	
松山あげ	… 大判2枚	椎茸	… 4個
牛もも肉	… 400g	春菊	… 150g
焼き豆腐	… 300g	にんじん	… 4枚
ごぼう	… 150g	砂糖	… 大さじ4
白菜	… 600g	酒	… 大さじ4
長ねぎ	… 150g	みりん	… 大さじ4
糸こんにゃく	… 320g	濃口醤油	… 100cc
えのき茸	… 120g	卵	… 4個

- 作り方**
- 1.Aを合わせて割り下を作る。
  - 2.野菜は適当な大きさに切る
  - 3.すき焼き鍋に牛脂を入れ、ぬるように油をなじませる。
  - 4.牛肉から順番に材料を加え、割り下を入れ、煮る。
  - 5.お好みで溶き卵につけて食べる。



## カレー鍋

みんな大好きカレー風味の洋風鍋。ことごと煮込むほどにスープの旨味が増します。

材料分量(3~4人分)		熱量・栄養価(一人分)	
松山あげ	… 大判2枚	だしの素	… 大さじ2
豚バラ肉	… 400g	みりん	… 大さじ4
レタス	… 400g	濃口醤油	… 大さじ6
ほうれん草	… 250g	砂糖	… 小さじ1
長ねぎ	… 150g	カレーウ	… 100g
じゃが芋	… 200g	塩	… 少々
にんじん	… 100g		
しめじ	… 100g		
ピザチーズ	… 100g		

- ポイント**
- 市販のカレー鍋の素を使用するとお手軽です。
- 作り方**
- 1.鍋にAを合わせてカレーだし汁を作る。(水1200cc)
  - 2.野菜は適当な大きさに切る。(じゃが芋、にんじんはレンジにかける)
  - 3.1に全ての材料を入れて煮、チーズを上のにのせて蓋をし、とろけるまで待つ。