

主 たっぷり野菜のごま味噌豆乳鍋

お届けする食材

豆乳鍋 (豆腐、豆乳、スープ、白いりごま)	1セット
しめじ	1/2パック
チンゲンサイ	1/2パック
にんじん	1/3パック(約120g)

ご用意いただく食材

水	200ml
味噌	大きじ1/2
(お好みで)ラー油	適量
(お好みで)ごはん、うどん	適量

副1 玉ねぎの甘味で!ウインナーのケチャップ和え

お届けする食材

ポークウインナー	1パック
玉ねぎ	1/3パック(約130g)

ご用意いただく食材

★サラダ油	大きじ1/2
★ケチャップ	大きじ1
★塩	ふたつまみ

副2 シャキッと長いもと大葉のサラダ

お届けする食材

長いも	1/2パック
大葉	3枚

ご用意いただく食材

■砂糖	小さじ1
■醤油	小さじ2
■酢	小さじ2
■ごま油	小さじ2

作り方

主 1 豆乳鍋の野菜を煮る

- 両手鍋に水(200ml)、味噌(大きじ1/2)、豆乳鍋に付属の豆乳とスープを入れ、火にかける。
- しめじはほぐし、チンゲンサイは5cm幅に切る。にんじんは縦半分に切り、3mm幅の斜め切りにする。
- 両手鍋が沸騰したら、しめじ、チンゲンサイ、にんじんを入れ、再び沸騰したら弱火にし、ふたをして5分煮る。

副1 2 ケチャップ和えを作る

- 玉ねぎは1cm幅の半月切り、ウインナーは斜め半分に切る。
- 耐熱容器に玉ねぎ、ウインナー、★を入れて全体を混ぜ、ラップをかけずに電子レンジ500Wで3分加熱する。
- とり出して、全体を和えて完成。

副2 3 サラダを作る

- 長いもは短冊切り、大葉はせん切りにする。
- ビニール袋に長いも、大葉、■を入れ、袋の上からもんで混ぜ合わせたら完成。

Point▶ 手がかゆくなりやすい方へ 長いものかゆみ成分は酸に弱いので、手に酢をかけてから皮をむくか、ボウルに酢水を作って酢水の中で皮をむいても。

主 4 豆乳鍋に豆腐を入れる

- 1の両手鍋のふたをとり、豆腐をスプーンで大きめにすくって両手鍋に入れる。
- 再び沸騰したら弱火で3分程度煮込み、豆乳鍋付属の白いりごまをかけて完成。

Point▶ お好みでラー油をかけても。
最後はごはんやうどんを入れて最後まで楽しんで。

できあがり!



写真の主菜「たっぷり野菜のごま味噌豆乳鍋」は2人前量になります。

余った食材は

にんじん
千切りにして、しらすやたらこと一緒にごま油で炒めれば、「変わりきんぴら」のできあがり!