

みそちゃんこ鍋



<材料>

鶏ひき肉 300g 塩たら 2切れ あさり 200g 鶏もも肉 300g
木綿豆腐 200g 油揚げ (小) 2枚 白菜 2枚 長ねぎ 30g
えのき茸 100g 春菊 50g

<<調味料A>>

溶き卵 1/2個分 長いもすりおろし 10g 片栗粉 10g 長ねぎのみじん切り 10g

<<調味料B>>

鶏ガラスープの素 大さじ1と1/2 酒 大さじ2 みりん 大さじ2 上高地みそ 100g
しょうがのすりおろし 10g にんにくのすりおろし 5g

【作り方】

- ① ボウルに鶏ひき肉と調味料Aを入れてよく混ぜ合わせる。
- ② 生たらは4等分に切る。
- ③ あさは殻をこすり合わせて洗う。
- ④ 豆腐は8等分に切る。
- ⑤ 白菜は葉と芯に分け、芯はそぎ切りにし、葉はざく切りにする。
- ⑥ 長ねぎは斜め切りにする。
- ⑦ えのき茸は根元を切り落としてほぐす。
- ⑧ 春菊は4～5センチ幅に切る。
- ⑨ 油揚げは縦半分に切り3センチ幅に切る
- ⑩ 鶏肉は3センチ角切りにする。
- ⑪ 土鍋に水800ccと調味料Bを入れてみそを溶かし、①をスプーンですくって落とし入れる。
- ⑫ ⑪に、鶏肉、たら、あさを加えて煮る。
- ⑬ あさりの口が開いたら白菜の芯、豆腐、油揚げを加えて煮立たせる。
- ⑭ 最後に白菜の葉、えのき茸を加えてさっと煮る。

とまと鍋



<材料>

たまねぎ200g ジャがいも200g にんじん100g エリンギ100g
キャベツ150g 豚うす切り肉400g にんにく10g トマト水煮1缶

◀調味料B▶

だし汁（濃いめ）600cc 酒大さじ1 みりん大さじ1 砂糖小さじ2
トマトケチャップ大さじ3 上高地みそ40～50g

【作り方】

- ① たまねぎは2等角切りにする。
- ② キャベツは芯と葉に分け、芯は斜めうす切りにし、葉は4等角切りにする。
- ③ にんじんは皮をむき縦半分にして1等幅に切る
- ④ ジャがいもは皮をむき2等角切りにする。
- ⑤ エリンギは長さを半分に切り薄切りにする。
- ⑥ にんにくは皮をむいて芽を取り除いて薄切りにする。
- ⑦ 豚肉は3等長さに切って、塩、こしょうする。
- ⑧ フライパンにサラダ油大さじ1とにんにくを入れて中火で炒める。
- ⑨ 香りがでたら豚肉を加えて炒める。
- ⑩ 土鍋にトマトを缶汁ごと入れてつぶし、調味料Bを加えて中火にかける。
- ⑪ 煮立ってきたら、たまねぎ、にんじん、ジャがいも、キャベツ、エリンギ、豚肉を入れて煮る。
- ⑫ 野菜に火が通ったら味を調える。

豆乳鍋



<材料>

大根300g しめじ200g 小松菜100g もやし200g 長ねぎ1本
しょうが10g 生鮭250g だし汁(濃いめ)500cc
酒大さじ3 上高地みそ70~80g 豆乳400cc

【作り方】

- ① 大根は皮をむいて縦4つ割りにして1センチ厚さに切る。
- ② しめじは根元を切り落として小房に分ける。
- ③ 小松菜は根元を切り落として4センチ長さに切る。
- ④ 長ねぎは斜め切りにする。
- ⑤ しょうがは皮をむいてせん切りにする。
- ⑥ 鮭は4~5センチ幅に切って、軽く塩、こしょうする。
- ⑦ フライパンにサラダ油大さじ2と⑥の鮭に小麦粉を薄くまぶして入れ、両面に焼き色をつける。
- ⑧ 土鍋にだし汁と大根を入れて中火にかけて煮る。
- ⑨ 大根に火が通ったら、しめじ、もやし、長ねぎ、しょうが、鮭を入れて4~5分煮る。
- ⑩ ⑨に酒大さじ3と上高地みそを煮汁で溶いて加える。
- ⑪ ⑩に豆乳を加えて煮る。