

一人ばりばり鍋



《材料：1人分》

【1人あたり 198円 エネルギー 244kcal 塩分 3,1g】

鶏もも肉……………80g
水菜……………1/2束(100g)
油揚げ……………1/2枚

《作り方》

- ① 鶏肉はひと口大に切り、水菜は8cm長さに切る。油揚げは4等分に切る。
- ② 鍋にAと①の鶏肉を入れて火にかけ、沸騰したら、①の油揚げを加え、中弱火で7分ほど煮る。
- ③ ①の水菜を加えてサッと煮る。

A
水……………300ml
和風だし……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1と1/2
酒……………小さじ1
昆布……………3cm長さ

油あげに鶏肉のうまみもぎゅっとつまり、いくらでもいただけるおいしさです

一人トマト鍋



《材料：1人分》

【1人あたり 206円 エネルギー 241kcal 塩分 2,7g】

鶏手羽先……………2本
キャベツ……………3枚(150g)

《作り方》

- ① キャベツはひと口大のザク切りにする。
- ② 鍋にAと手羽先を入れて火にかけ、沸騰したら①のキャベツを加えて、中弱火でアクを取りながら、5分ほど煮る。
- ③ 食べる前に、粉チーズをかける。

B
カットトマト缶……………100g
水……………200ml
固形コンソメ……………1個

粉チーズ……………小さじ1

煮込めば煮込むほど、濃厚なトマトのうまみが味わえますぜひお試しください

一人レタス鍋



《材料：1人分》

【1人あたり 390円 エネルギー 429kcal 塩分 0,6g】

豚バラ(薄切り)……………100g
レタス……………1玉

《作り方》

- ① レタスは芯を抜いて四つ割にし、玉の形のまま芯側を下にして土鍋(6号サイズ)に入れ、上から押して軽く潰します。
- ② ①にAを入れて、豚バラを並べて肉全体に酒をかけて粗びきこしょうをかけます。
- ③ 蓋をして弱火にかけ、5分程煮込んだら出来上がり。

A
鶏がらスープ……………小さじ2
水……………100cc
おろしにんにく……………小さじ1/2
塩……………少々
昆布……………3cm長さ

酒……………大さじ1
あらびき黒こしょう……………適量

豚肉の旨みで、レタス1玉ぺろりといけちゃうおいしさです。新しいひとり鍋、ぜひお試しください