

冬の蒸し野菜なべ

寒い冬は鍋料理が多くなりますね。

いつもの鍋料理に飽きたら野菜たっぷりの蒸し野菜なべはいかが。

蒸すことで野菜本来の甘さが引き立ち、たっぷりの野菜をおいしく頂くことができます。

付けだれはさっぱりゆずポン、こってりチーズフォンデュで楽しみましょう!



- 蒸し野菜なべ
- ゆずポン
- チーズフォンデュ

1人分栄養量

エネルギー	280kcal
たんぱく質	17.3g
塩分	1.3g
ごはん[1人分] 150gを加えると	
エネルギー	532kcal
たんぱく質	21.1g
塩分	1.3g

* 蒸し野菜なべ

● 材料 [2人分]

鶏もも肉	120g
白菜	80g
キャベツ	80g
小松菜	60g
小かぶ	60g
ブロッコリー	30g
人参	20g
さつまいも	60g
椎茸	40g
こんにゃく	20g
酒	大さじ1
水	50cc

● 作り方

- それぞれの材料を食べやすい大きさに切り、水をはった鍋に入れ酒をふりかけ、ふたをして中火で10分ほど加熱する。

* ゆずポン

● 材料 [2人分]

だししょうゆ …………… 大さじ1
酢 …………… 大さじ1
ゆず …………… 1/2個
にんにく …………… 1片

● 作り方

- 1 にんにくをすり下ろし、だししょうゆ、酢を加えゆずの汁を絞りとよく混ぜる。

* チーズフォンデュ

● 材料 [2人分]

スライスチーズ …………… 2枚
牛乳 …………… 大さじ2
こしょう …………… 少々

● 作り方

- 1 耐熱容器にスライスチーズを切って入れ、牛乳を加える。電子レンジ500Wで1分加熱し、取り出してよく混ぜる。お好みでこしょうを加える。

ワンポイントアドバイス



蒸し器がなくても鍋でもフライパンでもOK!

旬の野菜がごちそうです。肉、魚、貝、豆腐など好きなものを入れて栄養のバランスをとり、ボリュームもたっぷりにしましょう。