

あ~た~か~い

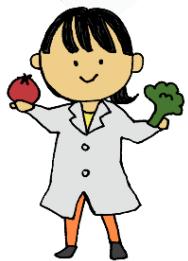
あ~た~か~い

Hot

あ~あ~

何鍋が好き??

冬に食べたいおススメ鍋 3選



お鍋が美味しい季節到来！今回は私がお勧めする、鍋の素いいらすでできる鍋の味付けをご紹介！！

寄せ鍋



鍋の基本の味といってもいい
寄せ鍋！おススメの割合はこれ
だし汁 10 : 淡口 1 :
みりん 1 : 料理酒 1

ごま豆乳鍋



ごまは抗酸化作用を持つ栄養素が多い食材！良質な脂質も持ち合わせています♪

寄せ鍋の味付けに、練りゴマと豆乳をお好み量追加するだけ★
塩分は変えずに味変できます

味噌キムチ鍋



肉やきのこ、魚介など、出しが出る食材を十分に使って、最後に白菜キムチを入れると、少ない塩分量でしっかりうま味を感じることができますよ♪

味噌を足すと深みが出てよりおいしく頂けます

鍋の〆あれこれ



うどん
(240g)
冷凍茹麺
約1玉



中華麺
(150g)
1食用蒸し
麺約1玉



切り餅
100g
(四角
約2切)

おじや

※ () のg数は、ご飯 150g と同等の量です