



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、  
鍋の素いらずでできる鍋の味付けをご紹介します！！

### 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×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)



おじゃ

※ ( ) の g 数は、ご飯 150g と同等の量です