

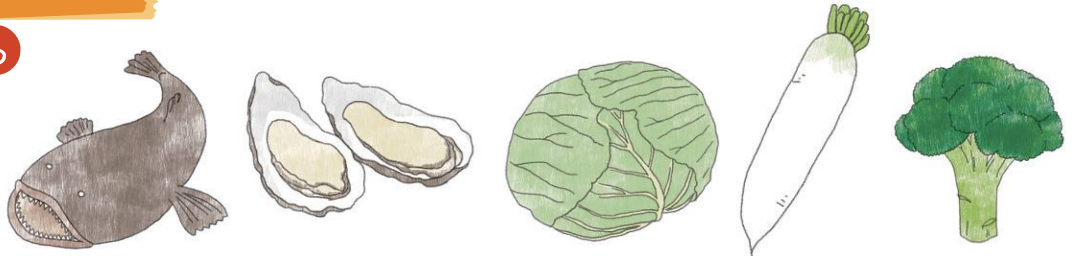
ヘルシーおいしい 冬のこたつごはん

お正月行事が落ち着いてお腹まわりが少し気になる頃。でも寒さをしのぐには、きちんと食べなくては。そんな冬後半戦におすすめな、ヘルシー冬野菜鍋をご紹介します。

旬の食材カレンダー：冬

冬食材 **いろいろ**

- ★アンコウ
- ★牡蠣
- ★キャベツ
- ★大根
- ★ブロッコリー など



冬野菜のヘルシー鍋レシピ1 アーモンドミルク鍋

鶏だしとアーモンド、みそのハーモニーがやさしい野菜鍋

材料(3人前)

- ほうれん草 ……………1把
- 大根 ……………1 / 3本
- みつば ……………1 / 2把
- しいたけ ……………5枚
- 鶏もも肉 ……………1枚(100g)
- 鶏がらスープ ……………200cc
- アーモンド ……………4カップ
- みそ ……………おたま半分



作り方

- ①アーモンドを8時間以上水に浸けたものをミキサーにかけ、ガーゼ等でしぼる。(しぼったアーモンドがらはお菓子などに再利用)
- ②鶏がらスープを入れて煮立たせ、①のアーモンドミルクを入れる。
- ③もう一度煮立ったらお玉でみそをとく。
- ④具材を入れて、あくを取りながら煮立ててできあがり。

冬野菜のヘルシー鍋レシピ2 アンコウトマト鍋

トマトとハーブが香ばしいヘルシー洋風鍋

材料(3人前)

- アンコウの切り身やアラ ……300g
- ブロッコリー ……………1株
- キャベツ ……………1 / 2玉
- ニンニク ……………2片(つぶす)
- オリーブオイル ……………適量
- 赤唐辛子 ……………1本
- トマトホール ……………1缶
- 固形ブイヨン ……………1個
- 白ワイン ……………50cc
- ローレル ……………1枚
- レモン/ミニトマト/せり…お好みで



作り方

- ①ニンニク、オリーブオイルを弱火で温め香りが出たら赤唐辛子を10秒ほどぐらせ、オイルを作る。
- ②スープ材料と水100ccに①を入れ鍋で煮立たせ塩などで調味。
- ③野菜、アンコウを入れて、さらにひと煮立ち。お好みでミニトマトやレモン、せりなどを。

エコラットプラス

お部屋にお鍋のニオイは残さない!



お鍋は下準備こそキッチンで行いますが、グツグツと煮るのはもっぱら食卓。つまり、換気扇のない場所で料理しているようなものなので、意外とニオイが部屋に…。頻度的にみれば、焼肉よりもお鍋にこそ、お部屋のニオイ対策が必要です。エコラットプラスは、お鍋のニオイをはじめ、様々な生活臭の原因となる成分を吸着し、脱臭・軽減してくれるインテリア壁材。空気のキレイなリビングでくつろぎのお鍋を囲みましょう。



All Refresh



商品のお問合せは…



明日家デザイン工房 (株) 明日家スタジオ

〒310-0851 茨城県水戸市千波町1487-1
Tel : 029-291-3900 Fax : 029-291-3901