

**Recipe 温野菜の和フォンデュ**

■材料 (4人分)  
 チーズソース (A)  
 粉末白だし 大さじ2  
 牛乳 (200ml)  
 コーンスターチー 大さじ2  
 ヒジマチーズ 50g  
 はんぺん 1箱  
 里芋 3~4個  
 人参 1/2本  
 こんにゃく 1/2枚  
 はんぺん 1枚  
 巻きえび 4尾  
 ほたて 4個  
 つまらぬでん 4個  
 マカロニ 150g  
 黒こしょう 少々

■作り方  
 ①れんこんは皮をむき一口大に切って前水(分量外)にさらしてから、茹でる。里芋は皮をむいて縦切りに、人参は皮をむいてお尻りにして、それぞれ茹でる。こんにゃくは食べやすい大きさに切り、下茹でをする。はんぺんはフライパンできつね色に焼き、食べやすい大きさに切る。巻きえびとほたては裏返しする。  
 ②チーズソースを作る。鍋にAをよく混ぜ合わせてから中火にかけ、よく混ぜながら沸騰してきたらチーズを半量ずつ加える。よく混ぜ合わせてなめらかにする。  
 ③1.の具材を2.の鍋に入れて煮め、チーズをからめていただく。  
 ④シメは、茹でたマカロニを加えてからの、黒こしょうをふる。

362kcal (1人分)

このレシピは、ヤマキ株式会社ホームページに掲載させて頂きました。  
<http://www.yamaki.co.jp>

**Recipe 常夜鍋**

毎日食べたいたから常夜鍋。豚とほうれん草の相性の良さを味わってください。

■材料 (4人分)  
 豚薄切り肉 400g  
 ほうれん草 1束  
 大根おろし 適宜  
 七味唐辛子 適宜  
 <調味料>  
 ミツカン 追いがつおつゆ2倍 1と1/4カップ  
 料理酒 1と1/2カップ  
 水 3と1/2カップ

■作り方  
 ①鍋に<調味料>を入れ、煮立てる。  
 ②豚肉を加えて煮えたら、ほうれん草を入れる。  
 ③大根おろしと、お好みで七味唐辛子をかけて食べる。

クッキング 3分  
 栄養成分について、つゆは75%摂取率として計算

所要時間: 20分  
 カロリー: 311kcal

このレシピは、ミツカン株式会社ホームページに掲載させて頂きました。  
<http://www2.mitsukan.co.jp/washin/recipe/book/constant/index.asp>

**Recipe 黒大豆とミニトマトの炊き込みごはん**

■材料 (2人分)  
 ・米 1.5カップ  
 ・ゆでたお蒸した黒大豆 1カップ  
 ・小さめのミニトマト 10~15個くらい(お好みで、大きいときは縦半分に切る)  
 ・エキストラバージンオリーブオイル 大さじ1  
 ・すりおろしにんにく 1かけ分  
 ・自然塩 小さじ1  
 ・水 1.5カップ

■作り方  
 1 すべての材料を鍋に入れて強めの中火にかけ、沸騰したら蓋をして弱火にして、8~10分煮る。  
 2 15分程蒸したらできあがり。

MOMO café  
 オリジナル・レシピ  
 MOMOcaféホームページ★<http://www.momocafe-tokyo.com>

**Recipe かぼちゃとベーコンの蒸しサラダ 豆腐マヨディップ**

■材料 2人分  
 材料 分量  
 にんじん 1本  
 しいたげ 10本  
 かぼちゃ 1/8個  
 ベーコン 100g (ブロック)  
 絹ごし豆腐 1/4丁  
 オリーブ油 少々  
 塩 少々  
 黒こしょう 少々  
 キューピーハーフ 大さじ3

調理時間 15分  
 エネルギー 444 kcal  
 食塩相当量 2.1g  
 エネルギー・食塩相当量(1人分)222

■作り方  
 1. にんじんは皮をむき、横切りに取り、縦切りにする。  
 2. しいたげは皮をむき、縦切りにする。  
 3. かぼちゃは皮をむき、縦切りにする。  
 4. ベーコンは5mmほど切る。  
 5. 豆腐は水気を絞り、1cmほどに切る。  
 6. 材料をすべて耐熱容器に入れ、オリーブ油、塩、黒こしょうを加えて混ぜる。  
 7. 蒸し器で15分蒸す。  
 8. 蒸し上がった材料を耐熱容器に入れ、豆腐マヨディップをかける。  
 9. できあがり。

ひとくちメモ  
 水の量と蒸す時間や温度によって変わります。材料が乾かすことがあるので、中を混ぜておくことが大切です。レンジ加熱の場合は、熱が逃げやすいので、蓋が不密です。また、上にかかげたゆらした豆腐マヨディップから蒸気が発生するため、水は不要です。

このレシピは、キューピー株式会社ホームページに掲載させて頂きました。  
<http://www.kewpie.co.jp>