



ボリューム満点!

# 秋のごちそう鍋



## だまっこ鍋



1人分  
624kcal 塩分 2.5g  
(たれは含まず)

### 材料 (2人分)

温かいご飯 … 茶碗に軽く2膳 (240g)	まいたけ …… 1パック
鶏もも肉 …… 小1枚 (200g)	せり …… 1/3束
ごぼう …… 1/2本	<b>煮汁</b>
にんじん …… 1/3本	だし …… 3カップ
こんにゃく … 1/4枚	酒 …… 大さじ2
油揚げ …… 1枚	みりん …… 大さじ2
	しょうゆ …… 大さじ2

### 栄養ノート

- ごぼうに含まれる食物繊維の量は野菜のなかでもトップクラス。腸のぜん動運動を活発にし、整腸作用のある栄養素として知られています。
- きのこには食物繊維の一種であるβ-グルカンという成分が含まれており、免疫力を高めるなどの働きがあるといわれています。

### 作り方

- ①ボウルに温かいご飯を入れて、すりこぎなどで粘り気が出るまでつぶす。手に水をつけながら8等分にして丸める。
- ②①を魚焼きグリルの網の上に並べ、途中で上下を返しながらか、合計7~8分焼いて焼き色をつける。
- ③鶏肉は半分に切り、厚さ1cmのそぎ切り、ごぼうは包丁の背で皮をこそげとり、さがきにして水に5分さらす。にんじんは皮をむいて幅1cmの短冊切り、こんにゃくは幅1cmの短冊切り、油揚げは横半分に切り、幅2cmに切る。まいたけは小房に分ける。せりはざく切りにする。
- ④鍋に煮汁を入れて中火で熱し、沸騰したら鶏肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、油揚げを加え、あくをとりながら、野菜がやわらかくなるまで4~5分煮る。
- ⑤②、まいたけ、せりを加えてひと煮立ちさせ、好みのたれをつけていただく。

## ねぎだれ



1人分  
29kcal 塩分 1.0g

### 材料 (2人分)

ねぎ(みじん切り) …… 10cm分	しょうゆ …… 小さじ2
しょうが(みじん切り) … 小さじ1(1/3かけ分)	砂糖 …… 小さじ1
ごま油 …… 小さじ1	粉ざんしょう …… 少々
酢 …… 小さじ2	

## にんにくごまみそだれ



1人分  
62kcal 塩分 0.9g

### 材料 (2人分)

にんにく(すりおろし) … 小さじ1(1かけ分)	
白すりごま …… 大さじ1	
みりん …… 大さじ1	



みそ …… 大さじ1  
砂糖 …… 大さじ1/2