

recipe

プデチゲ

材料 (1人分)

インスタント麺	1個	白ごま	少々
A ウィンナーソーセージ	2本	ごま油	大さじ1
スパム	1/4缶 (60g)	〈調味料〉	
キャベツ	2枚	水	400ml
豆もやし	20g	コチュジャン	大さじ1
B キムチ	30g	醤油	大さじ2
木綿豆腐	1/4丁	砂糖	小さじ1
ニラ	5本	酒	大さじ1
		おろしニンニク	小さじ1

下準備

- キャベツはざく切り、ニラは4cmの長さに切る。
- 木綿豆腐とスパム、ウィンナーは半分に切る。

作り方

- 01 なべにAを入れる。
- 02 容器に調味料をすべて加えて混ぜ合わせ、1に加える。
- 03 ヒーターにのせ、ふたをして「HIGH」で加熱する。沸騰したら火力を弱め、インスタント麺を加えて麺がほぐれるまで2分程度中火(「HIGH」と「LOW」の間)で煮る。Bと白ごま、ごま油を加えて、麺がお好みの固さになるまで加熱する。

アクアパッツァ

材料(1人分)

あさり	5~10個	白ワイン	大さじ2
冷凍えび	100g	塩	適量
A ミニトマト	4個	こしょう	少々
マッシュルーム	4個		
オリーブ(ブラック)	4粒		
アスパラガス	2本		
にんにく	1片		
オリーブオイル	大さじ1		

下準備

- ボウルに200mlの水と小さじ1の塩を入れて溶かしたものを2つ用意し、1つは冷凍えびを入れて解凍し、もう1つにはあさりを入れて、上に新聞紙をかけ砂抜きし、水気を切っておく。

作り方

- 01 マッシュルームを半分に切り、アスパラガスを3等分に切り、にんにくはみじん切りにする。
- 02 なべにオリーブオイルとにんにくを入れて「LOW」で加熱する。よい香りがしてきたら、下準備して水気を切ったあさりと解凍した冷凍えびを加えて「HIGH」で加熱する。
- 03 Aも加えて、白ワインを加える。沸騰したらふたをして中火(「HIGH」と「LOW」の間)であさりの殻が開くまで加熱する。塩、こしょうで味を整え、あればパセリのみじん切り(分量外)を散らす。

ヘルシー肉団子と春雨のスープ



材料
(1人分)

鶏ひき肉 …………… 100g
 A | 生姜(すりおろし) 小さじ1
 片栗粉 …………… 小さじ1
 醤油 …………… 小さじ1
 こしょう …………… 少々
 ねぎ …………… 1/2本
 しめじ …………… 1/2パック
 卵 …………… 1個
 人参 …………… 1/4本

緑豆春雨 …………… 30g
 B | 中華スープの素 … 大さじ1
 水 …………… 500ml
 塩、こしょう …………… 少々
 砂糖 …………… 小さじ1
 醤油 …………… 小さじ1
 ごま油 …………… 小さじ2
 小ねぎ(小口切り) …… 適量

下準備

- ねぎは斜め薄切りにし、しめじは石づきを切り落として小房に分ける。
- 人参はピーラーで薄切りにする。

作り方

- 01 ジッパー付きの袋に鶏ひき肉とAを入れて、粘りがでるまでよく揉み込む。
- 02 なべにBを入れてヒーターにのせ、「HIGH」で加熱する。沸騰したら春雨(長ければハサミで適当な大きさに切る)と01の袋の端をハサミで切ってしぼりながら落とし入れる。ねぎとしめじ、人参も加えてふたをして火が通るまで加熱する。
- 03 卵をとき入れ、ごま油を加え、小ねぎを散らす。

recipe

ミルフィーユ鍋



材料
(1人分)

白菜 …… 6枚(1/4カット)
豚バラ薄切り肉 …… 50g

A | 水 …… 300ml
| コンソメ …… 小さじ2
| 塩、こしょう …… 少々
| シュレッドチーズ …… 30g

▶ 作り方

01

白菜を広げて豚バラ薄切り肉をのせる。上に葉と芯の向きを逆にした白菜をのせ、さらに豚バラ薄切り肉をのせ、白菜を重ねる。

02

01 をなべに入る5cmの長さに切って並べる。Aを加えてふたをし、「HIGH」で加熱する。

03

沸騰したら「LOW」にして真ん中にシュレッドチーズをのせ、具材に火が通るまでふたをして煮る。お好みでブラックペッパー(分量外)をふる。