

お料理する人を  
応援します!

小田真規子の

旬をおいしく! かんたん

# アイデアクッキング



Profile  
料理家・栄養士・フードディレクター。  
健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。



## 白菜のせん切り鍋

1/3量分 404 kcal  
塩分 3.1 g

材料(2~3人分)

旬



白菜

味の素「鍋キューブ®」



鶏だし・うま塩



濃厚白湯

カナダ産 豚肉  
しゃぶしゃぶ用



自然のあしあと。  
ノルウェー産  
生アトランティックサーモン



白菜..... 1/4株  
にんじん..... 1本  
しめじ..... 1パック(100g)  
サーモン(刺身用さく)..... 150~180g  
豚ロース肉、豚バラ肉(各しゃぶしゃぶ用)  
..... 合わせて200g

こしょう..... 適量  
味の素「鍋キューブ®」鶏だし・うま塩... キューブ2個  
味の素「鍋キューブ®」濃厚白湯..... キューブ1個  
水..... 500ml  
水菜..... 適量

作り方(25分)



白菜は繊維を断つようにせん切りにする。根元の白い部分は5mm幅、葉先は2~3mm幅に切る。

白菜は繊維を断つように切ると短時間で火が通ります。長時間煮込まずに、旬のフレッシュな食感を楽しみましょう。



にんじんはピーラーで帯状にし、しめじはほぐして小房に分ける。



サーモンは棒状に切り、こしょうを全体にふってからめ、サーモン1本に豚肉を1枚ずつ巻く。

💡 アイデアポイント

サーモンに豚肉を巻いて鍋の具材にすれば、魚と肉を同時に食べられるだけでなく、魚も肉もやわらかい火通りになります。こうしたボリューム感がある組み合わせも、「鶏だし・うま塩」+「濃厚白湯」の「混ぜキューブ」のほど良いコクと塩味で、あっさり食べられます。



鍋に水、味の素「鍋キューブ®」鶏だし・うま塩のキューブ2個と「鍋キューブ®」濃厚白湯のキューブ1個を入れて中火で煮立たせ、火を止めて軽く混ぜて溶かす。



3、白菜の根元の白い部分、にんじん、しめじを4に入れ、再び中火にかける。



中火で4~5分煮て、肉の色が変わったら白菜の葉先を加え、しんなりして味がなじむまで煮る。



仕上げに水菜を加え、お好みでレモン、またはすだちをしぼっていただく。

今回の使用商品

味の素「鍋キューブ®」  
「混ぜキューブ」で新たな味を追求するのにおすすめ!

味の素「鍋キューブ®」は、キューブ1個で1人前。1人鍋から大人数のお鍋まで、入れる個数によって味の濃さや作る量をお好みに調整することができるキューブ状の鍋つゆの素です。今回の〈鶏だし・うま塩〉+〈濃厚白湯〉のように、味の素「鍋キューブ®」シリーズの異なる味を組み合わせる「混ぜキューブ」にして新しい味を追求するのもおすすめ! いろいろな組み合わせをお試しください。

鶏だし・うま塩



(8個入) (3個入)

濃厚白湯



(8個入) (3個入)

こちらもおすすめ

味の素「鍋キューブ®」シリーズ  
ピリ辛キムチ まろやか豆乳鍋



(8個入) (3個入) (8個入)

寄せ鍋しょうゆ スープカレー鍋



(8個入) (8個入)