

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・フードデベ
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。

今月の旬食材

かぶ

10月・11月が旬のかぶ。食べる部分＝球根には、炭水化物の消化を助ける酵素のジアスターゼが含まれています。

一方、葉はアクも少なく、やわらかくて食べやすい上にβ-カロテンが多く含まれ、抗酸化作用やガンの予防効果があるといわれています。また、ビタミンCも豊富で、風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどの改善に効果が期待でき、ビタミンA・B1・B2、カルシウムや鉄などのミネラル、食物繊維もたっぷり含まれていますから、葉も捨てずに上手に利用するようにしましょう。



材料 (2～3人分)

- 9種の野菜入り 鶏だんご 1パック (20個)
- かぶ 3～4個 (300g)
- にんじん 1/2本
- しいたけ 4枚
- 油揚げ 2枚
- 味の素「鍋キューブ」
とんこつ味噌 2個
- 鶏だし・うま塩 1個
- 水 2と2/3カップ
- お好みで豆乳 1/2カップ

おすすめ商品

新提案「混ぜキューブ」！ お好きな組み合わせで楽しもう！

キューブ1個で1人前。量の調整がかんたんな味の素 鍋キューブに「とんこつ味噌」味の新登場！とんこつスープに3種の味噌（赤味噌・白味噌・辛味噌）を合わせたコク深い味わいです。

全6種類になった鍋キューブをお好きな組み合わせで楽しむ「混ぜキューブ」も、レパートリーが広がる新提案。新しいわが家の味を見つけましょう！

今回の「混ぜキューブ」はこちら



味の素 「鍋キューブ」 とんこつ味噌 8個入
味の素 「鍋キューブ」 鶏だし・うま塩 3個入



9種の野菜入り鶏だんご 20粒入り (240g)

9種の野菜の風味とシャキシャキ食感が味わえる、指定国産鶏肉を使用した鶏だんごです。

「混ぜキューブ」で鶏だんご鍋



作り方 (25分)

1人分 318 kcal 塩分 4.6 g

1

かぶは葉を4cm幅に切り、根は皮をむいて1個を6等分ていどのくし形切りにする。

2

にんじんはピーラーで带状に切る。

ピーラーで带状にすれば、火の通りも早くなり、麺のような食感も楽しめます。

3

油揚げは熱湯で1分ゆで、3cm角に切る。しいたけは石づきを取って半分にする。

ポイント 油揚げの油が加わると、スープのうまみが一層引き立ちます。

鶏だんごや野菜に油揚げのうまみが加わったスープ、油揚げがよく吸うのでスープもたっぷり味わえます。

4

鍋に水、「味の素 鍋キューブ」を入れて中火で煮立たせ、かぶの根・油揚げを入れて弱火で5分煮る。

アイデア 「とんこつ味噌」2個+「鶏だし・うま塩」1個の「混ぜキューブ」は、旬のかぶと相性抜群！

5

鶏だんごを加え、弱火で10分くらい煮る。

ポイント 鶏だんごは加熱しすぎるとかたくなるので、後から加えます。

6

にんじん・しいたけ・かぶの葉を加えて中火にし、火が通ったらいただく。

アイデア 仕上げにお好みで豆乳を加えると、鍋にさらにコクが出て味の変化が楽しめます。