

2025年11月号

【料理名】納豆きんちゃくときのこだらけのみぞ鍋



【主材料】(2人分)

- 油揚げ……2枚
納豆(小粒)……2パック
納豆のタレ……1パック分
ねぎ……½本
しめじ……100g
まいたけ……80g
えのきたけ……100g
A だし汁……600mℓ
A みそ、みりん……各大さじ2
A 塩……小さじ¼

【作り方】

1. ねぎはみじん切りを大さじ2程度とり、納豆、納豆のタレと混ぜ合わせる。
2. 残りのねぎは斜め切りにする。
3. 油揚げは上から菜箸を転がして半分に切り、口を開いて①を詰め、楊枝で留める。4個作る。
4. しめじは小分けにし、まいたけはほぐす。えのきは長さを半分に切る。
5. 鍋にAを入れて火にかけ、煮たったら②～④を加えて弱火で2～3分煮る。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ=200mℓ、1合=180mℓ、大さじ1=15mℓ、小さじ1=5mℓです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。