

2025 年 11 月号

【料理名】納豆きんちゃくときのこだらけのみそ鍋



【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…… $\frac{1}{2}$ 本

しめじ……100g

まいたけ……80g

えのきたけ……100g

A だし汁……600 ml

A みそ、みりん……各大さじ 2

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

【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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。