

2026 年 1 月号

【料理名】かき玉雑煮



【作り方】（2 人分）

1. 小松菜 1/2 束は 2 cm 長さ、ねぎ 1/3 本は 1 cm 幅に切る。
2. 鍋に①、酒大さじ 2、鶏ガラスープの素大さじ 1、水 400 ml を合わせて煮たて、とき卵 1 個分を回し入れて弱火で火を通す。
3. 切りもち 2 個はこんがりと焼いて器に入れ、②をかける。粗びき黒こしょう少々をふる。

●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。