

教えて / みんなのうちのごはん

今月のテーマ

煮込み料理レシピ

肉料理や魚料理、スープなどわが家の煮込み料理レシピをご紹介します

野菜と豚肉の煮込みスープ

Time 参考調理時間:約25分

Kcal 1人あたり:約206kcal

材料(4人分)

- | | | |
|-------------|---|-----------|
| 春キャベツ…1/2玉 | A | しょうゆ…大さじ2 |
| ブロッコリー…1/2株 | | みりん…大さじ1 |
| 新たまねぎ…1/2個 | | 塩…小さじ1/2 |
| 豚薄切り肉…200g | | 砂糖…小さじ1/2 |
| 長ねぎの青い部分…3本 | | 水…1000ml |
| かつおぶし…30g | | |

作り方

- 春キャベツは芯を取り、葉の部分は千切りにする。新たまねぎは薄切り、ブロッコリーの芯を切って小房に分け、一口大に切る。
- 鍋に水、キャベツの芯、ブロッコリーの芯、長ねぎを入れる。ひと煮立ちさせたら火を止め、かつおぶしを入れ、10分たったらざるで漉し、だしをとる。
- ②にAを入れ、沸騰したら野菜と豚肉を加えてアクを取りながらさっと煮る。

安八町

ミッチーさん

わが家の野菜スープ煮込みです。くず野菜とかつお節でだしをとります。味が薄いと感したらコンソメをプラスします。

Time 参考調理時間:約30分

Kcal 1人あたり:約320kcal

チリコンカン

各務原市ともちゃんさん

材料(4人分)

- | | |
|---------------|------------|
| 鶏モモ肉…200g | にんじん…1/2本 |
| ミックスビーンズ…250g | いんげん…10本 |
| にんにく…1かけ | オリーブ油…大さじ2 |
| たまねぎ…1/2個 | |

- A
- トマト水煮缶…1缶
 - ケチャップ…大さじ5
 - ウスターソース…大さじ2
 - ナツメグパウダー…小さじ1/2
 - チリパウダー…小さじ1/2

塩こしょう…適量

作り方

- 鶏モモ肉は小さめの一口大、野菜は大きさをそろえ細かくきざむ。
- 鍋にオリーブ油、にんにくを入れて熱し、香りがたってきたら①を入れ炒める。A、ミックスビーンズを入れて野菜が柔らかくなるまで煮込み、塩こしょうで味をととのえる。

豆から煮る時には、魔法瓶に豆とお湯を入れて一晩置くと柔らかくなります。お湯を捨てて、好みの硬さまで茹でてから味付けします。(可児市 musicaoさん)

鶏手羽元のマーマレード煮

Time 参考調理時間:約40分

Kcal 1本あたり:約145kcal

材料(10本分)

- 鶏手羽元…10本
しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ2
マーマレード…大さじ4

作り方

- 鍋に、鶏手羽元とかぶるくらいの水を入れる。火にかけ、沸騰したら湯を捨てる。
- ①に水60cc、しょうゆ、酒、マーマレードを加え、落し蓋をし弱火で20～30分煮込む。最後に強火にし、煮汁をからめる。

可児市

Benチャロさん

味付けも簡単で火にかけっぱなしなので、忙しい時にとても助かっています。

ぶり大根

Time 参考調理時間:約30分

Kcal 1人あたり:約283kcal

材料(4人分)

- | | | |
|----------|---|-----------|
| ぶり切り身…4切 | A | しょうゆ…大さじ3 |
| 大根…1/2本 | | 酒…大さじ4 |
| しょうが…1かけ | | みりん…大さじ2 |
| 水…400ml | | 和風顆粒だし |
| | | …小さじ1/2 |

作り方

- ぶり切り身は2等分にし、熱湯をかけ臭みをとる。大根は皮をむき2cmくらいの半月切り、しょうがは皮をむき薄切りにする。
- 圧力鍋に①、Aを入れて火にかけ、10分加圧する。
- 圧が下がったら蓋をあけ、煮汁が半量になるまで煮詰める。

恵那市
焼芋さん

圧力鍋を使って大根がとろけるくらい煮込みます。