

Rotary
の
おいしいひと皿

冬の食卓を彩る 推し鍋 レシピ

大勢で囲む食卓に、一人の食卓に。
身も心も温まるお鍋をご紹介します。
アツアツを召し上げ。

たんばく質量
1人あたり
37.9g



鶏肉の旨みで濃厚まろやかスープに

鶏肉と鶏団子の酒かす豆乳鍋

材料(3人分)

国産鶏肉 桜姫®(もも肉) ……1枚
鍋まつり®。こだわり素材の桜姫®生つみれ
津軽味噌・にんにく ……2パック
青梗菜 ……1株
白菜 ……1/8個
豆腐 ……1/2丁
えのきだけ ……1株
長ねぎ ……1/2本
中華めん ……2袋

作り方

- 1 鶏肉は食べやすい大きさに切る。青梗菜は縦8等分に切る。白菜は4cm長さに切る。長ねぎは斜め切りにする。豆腐は6等分に切る。えのきだけは石突を切り手でほぐす。
- 2 鍋にAを入れ1、生つみれを入れて火にかける。
- 3 中華めんはゆでて締めに加える。

要冷蔵



鍋まつり®

こだわり素材の桜姫®生つみれ
津軽味噌・にんにく

日本ピュアフード

少人数世帯に向けた、少量タイプの生つみれ。こだわり志向の強いターゲットへ向けて「味・香り・食感・産地・素材」にことごとこだわりました。【日向夏生つみれ】もあります。

要冷蔵



国産鶏肉 桜姫®
日本ハム

透明感のある桜色で、鶏独特の臭みが少なく、一般の鶏肉に比べてビタミンEが3倍以上*の鶏肉です。生産から処理・加工・物流、販売までをニッポンハムグループで一貫して管理しています。

*日本食品標準成分表2015年版(七訂)数値比較

たんばく質量
1人あたり
35.5g



しびれる辛みがクセになる

豚肉の麻辣風鍋

材料(3人分)

国産豚肉 麦小町®(ばら肉薄切り) ……300g
青梗菜 ……1株
白菜 ……1/8個
豆腐 ……1/2丁
えのきだけ ……1株
きくらげ(乾燥) ……3g
長ねぎ ……1/2本
有頭海老 ……3尾
糸唐辛子 ……適量
平たい春雨(タンミョン) ……110g

A
白ねりごま ……大さじ2
豆板醤 ……大さじ1
砂糖 ……大さじ1
にんにく(薄切り) ……2かけ
すりおろししょうが ……大さじ1
唐辛子 ……2本
花椒(ホアジャオ) ……小さじ2

クコの実 ……10g
ラー油 ……小さじ2
しょうゆ ……大さじ1
黒こしょう ……適量
水 ……800ml
鶏がらスープの素 ……大さじ1

作り方

- 1 青梗菜は縦に8等分に切る。白菜は4cm長さに切る。豆腐は6等分に切る。えのきだけは石突を切り手でほぐす。長ねぎは斜め切りにする。きくらげは水で戻す。
- 2 鍋にAを合わせてひと煮立ちさせ、1、豚肉、有頭海老、糸唐辛子を加えて火を通す。
- 3 タンミョンは水に30分ほどつけて5〜6分ゆでる。鍋の締めに入れる。

要冷蔵



国産豚肉 麦小町®
日本ハム

麦類やハーブ類・ビタミンEを加えた植物性主体の飼料で、愛情込めて育てられた豚です。生産から処理、加工、物流、販売までをニッポンハムグループで一貫して管理しています。※一部グループ外から子豚を導入しております。



香草が
清々しい

たんばく質量
1人あたり
19.6g



お肉の旨さが際立つ大人の味

鴨肉の香草鍋

材料(3〜4人分)

ハーブ爽育鴨(もも肉) ……2枚
クレソン ……2束
セリ ……1束
小ねぎ ……1/2束
水 ……800ml
しょうゆ ……30ml
みりん ……30ml
黒こしょう ……適量
昆布 ……5cm角

作り方

- 1 鴨肉はスライスする。クレソン、セリ、小ねぎは3cm長さに切り、混ぜ合わせる。
- 2 鍋に水、しょうゆ、みりん、昆布を入れてひと煮立ちさせる。
- 3 2に鴨肉を入れて火を通し、1のクレソン、セリ、小ねぎを加える。黒こしょうを振っていただく。



ハーブ爽育鴨
日本ハム

ハーブ爽育鴨は生まれてから出荷されるまでに抗生物質を使用せず、オレガノを配合した飼料で肥育した、こだわりのタイ産鴨肉です。

たんばく質量
1人あたり
24.3g

豊かな香りとさわやかな後味

ラム肉のエスニック鍋

材料(3〜4人分)

サフォーククロスラム(薄切り) ……500g
セロリ ……1本
豆もやし ……100g
ミニトマト ……10個
にんにく(薄切り) ……2かけ
ライムスライス ……1個分
パクチー ……1株
A ナンプラー ……大さじ3
鶏がらスープの素 ……小さじ2
水 ……800ml



サフォーククロスラム
日本ハム

良好な肉質にするために、サフォーク種を掛け合わせました。サフォーククロスラムのおいしさをご賞味ください。サフォーク種は、毛色は白で、一般的に顔と足が黒い毛で覆われています。肉用種で、早熟で肉質が良い品種とされています。

作り方

- 1 セロリは斜め薄切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- 2 鍋にAを入れひと煮立ちさせる。ラム肉、1とにんにく、豆もやし、ライムスライスを加えて火を通す。肉用種で、早熟で肉質が良い品種とされています。

柑橘で
すっきり!



湯気と一緒に
たちのぼる香りも
ごちそう

たんばく質量
1人あたり
24.6g

しょうがで
ぽかぽか!

漬け物使いで旨みUP

豚肉と白菜漬けのしょうが鍋

材料(3〜4人分)

国産豚肉 麦小町®(ばら肉薄切り) ……350g
白菜漬け ……250g
もち ……2個
えのきだけ ……1株
水菜 ……1束
しょうが(せん切り) ……大さじ2
長ねぎ ……1/2本

A 昆布 ……5cm角
白だし ……大さじ2
水 ……800ml

作り方

- 1 白菜漬けは2cm長さに切る。えのきだけは石突きを切り2等分に切る。水菜は4cm長さに切る。長ねぎは5cm長さに切りさらに縦に細切りにし水につけて白髪ねぎを作る。もちは半分に切ってオーブントースターで焼く。
- 2 鍋にAを入れひと煮立ちさせ、豚肉、白菜漬け、えのきだけ、水菜を敷き詰めて火にかける。
- 3 白髪ねぎにしょうがのせん切りを混ぜてのせ、焼いたもちをのせる。



国産豚肉 麦小町®
日本ハム

麦類やハーブ類・ビタミンEを加えた植物性主体の飼料で、愛情込めて育てられた豚です。生産から処理、加工、物流、販売までをニッポンハムグループで一貫して管理しています。※一部グループ外から子豚を導入しております。



イメージキャラクター
麦小町ちゃん

美味、手軽な
一人鍋

プルプルのお肉とかぶが好相性

手羽先とかぶの梅塩こうじ鍋

材料(1人分)

国産鶏肉 桜姫[®](手羽先)・・・3本
塩こうじ・・・・・・大さじ1
かぶ・・・・・・1個
かぶの葉・・・・・・1個分
梅肉・・・・・・小さじ1
鶏がらスープの素・・・小さじ1
水・・・・・・200ml

作り方

- 1 かぶは皮をむいて半分に切り、さらに薄切りにする。葉は小口切りにする。
- 2 鍋に水、鶏がらスープの素、手羽先を入れ火にかける。途中1、塩こうじを加え、さらに火を通し、仕上げに梅肉を加える。

国産鶏肉 桜姫[®]

日本ハム

透明感のある桜色で、鶏独特の臭みが少なく、一般の鶏肉に比べてビタミンEが3倍以上*の鶏肉です。生産から処理・加工、物流、販売までをニッポンハムグループで一貫して管理しています。

*日本食品標準成分表2015年版(七訂)数値比較



要冷蔵

桜姫[®]
国産鶏肉

イメージキャラクター
桜姫ちゃん



思い立ったら即! 食べ応えもマル

スープ餃子鍋

材料(1人分)

生姜香るスープ餃子・・・6個
すりごま・・・・・・小さじ2
しょうが(せん切り)・・・小さじ1
アルファルファ・・・・1/4パック
水・・・・・・200ml
塩・こしょう・・・・・・適量

作り方

- 1 鍋に水、スープ餃子としょうがを入れて火を通す。
- 2 塩・こしょうで味をととのえ、アルファルファをのせてすりごまをかけて出来上がり。

要冷蔵



生姜香るスープ餃子

日本ハム

餃子とスープがひとつになった! 食べたい分だけ調理可能! レンジ調理OKです。

トマトジュースとキムチ、みそでコクが増す

さば缶キムチ鍋

材料(1人分)

ごはんがうまい!
日本のさば 味噌煮・・・1缶
白菜キムチ・・・・・・80g
トマトジュース・・・・100ml
水・・・・・・80ml
豆苗・・・・・・1/4パック

作り方

- 1 鍋に水、トマトジュース、キムチ、日本のさばを調味液ごと入れて火にかける。
- 2 煮立ったらさらに2～3分加熱し、根を切った豆苗を加えて出来上がり。

常温



ごはんがうまい! 日本のさば 味噌煮 150g 宝幸

ごはんに合うさば味噌煮です。さばの旨みと生姜香る味噌だれのコクでごはんがすすみます。

