

# 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。  
アツアツを召し上げれ。

たんぱく質量  
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(タンミヨン)	110g

A	白ねりごま	大さじ2	クコの実	10g
	豆板醤	大さじ1	ラー油	小さじ2
	砂糖	大さじ1	しょうゆ	大さじ1
	にんにく(薄切り)	2かけ	黒こしょう	適量
	すりおろししょうが	大さじ1	水	800ml
	唐辛子	2本	鶏がらスープの素	大さじ1
	花椒(ホアジャオ)	小さじ2		

作り方

- 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。
- 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。
- タンミヨンは水に30分ほどつけて5~6分ゆでる。鍋の締めに入れる。

たんぱく質量  
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

A	酒かす	50g
	豆乳	200ml
	にんにく(薄切り)	2かけ
	鶏がらスープ	600ml
	みそ	大さじ2
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1

作り方

- 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。
- 鍋にAを入れ、生つみれを入れて火にかける。
- 中華めんはゆでて締めに加える。



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、一般的な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



尾田衣子

Kinuko Oda

料理研究家。料理教室「アッシュドドキヌ」を主宰。ル・コルドン・ブルー東京校ほかで料理を学び、独立。身近な素材を使って手軽につくれる料理に定評がある。  
<https://ryo-ri.net/>



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**

**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**

- 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。
- 鍋に水、しょうゆ、みりん、昆布を入れてひと煮立ちさせる。
- 2に鴨肉を入れて火を通して、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。

**要冷蔵**

**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。

**たんぱく質量  
1人あたり  
19.6g**

**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)**

サフォークロスマ(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**

ナンブラー ···	大さじ3
鶏がらスープの素 ···	小さじ2
水 ···	800ml

**作り方**

- セロリは斜め薄切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- 鍋にAを入れてひと煮立ちさせる。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して。パクチーを加える。

**要冷蔵**

**サフォークロスマ**  
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。サフォーククロスマ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、一般的に頭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。

**たんぱく質  
1人あたり  
24.3g**

**柑橘で  
すっきり!**



### 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)

A

### 作り方

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

- 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。
- 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。



要冷蔵

イメージキャラクター  
桜姫ちゃん



たんぱく質量  
1人あたり  
19.4g

### 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、一般的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

たんぱく質量  
1人あたり  
10.1g



思い立つたら即! 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
アルファアルファ ……	1/4パック
水……………	200ml
塩・こしょう……………	適量

### 作り方

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



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

- 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。
- 煮立つたらさらに2~3分加熱し、根を切った豆苗を加えて出来上がり。



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ますみます。

たんぱく質量  
1人あたり  
22.6g



常温