

# 長谷園土鍋で作る 冬のあったかメニュー

協力:体験型食育インストラクター  
桐生 吉弘先生

## 生姜たっぷり鶏団子鍋



### 《おすすめ土鍋》 ヘルシー蒸し鍋

肉や魚の余分な脂を落とし、ヘルシーに仕上げます。  
土鍋の赤外線効果と勢いのある蒸気で食材をさっと蒸し上げるのでべたつかず、食感よく仕上げます。



白菜	1/4ヶ	糸こんにゃく	1袋
長ねぎ	1本	水菜	1束
えのき	1/2袋	豆腐	1/2丁
しめじ	1袋	生姜	20g
A 水	1500cc	うすくち醤油	100cc
みりん	100cc	酒	50cc
顆粒だし	大さじ1		
B 鶏挽肉	400g	卵	2個
塩	小さじ1	こしょう	少々
片栗粉	小さじ2	酒	大さじ1



- 土鍋に **A** を入れ、沸騰させておく。
- 白菜はざく切り、長ねぎは白い部分を斜め切り、えのき、しめじは石付きをとり、ばらばらにしておく。
- 糸こんにゃくは適当な長さに切り、水菜と豆腐は1/4に切る。
- 長ねぎの青い部分はみじん切り、生姜はすりおろして、包丁でたたき繊維を切る。
- ボールに **B** を入れ、粘りが出るまでかき混ぜ、④を加え軽く混ぜる。
- ①に⑤をスプーンですくい入れ、あくを取る。
- 鶏挽肉に火が通ったら、豆腐、糸こんにゃく、切った野菜やきのこを入れ、再び沸騰したら完成。



# 長谷園土鍋で作る冬のあったかメニュー

## ミニ焼き鳥



《おすすめ土鍋》 グリル鍋 オーバル

魚焼きグリルで、外はサクッと中はふっらの仕上がり。  
ガスの直火調理の他、オープン・トースター・電子レンジでも使えます。

鶏もも肉	1枚
長ねぎ	1本

塩	適量
こしょう	適量



- ① 鶏もも肉は一口大の大きさに切る。
- ② 長ねぎは3センチ幅に切る。
- ③ つまようじに鶏もも肉、長ねぎを1個ずつ刺し、塩、こしょうを振る。
- ④ 長谷園のグリル鍋をコンロのグリルに入れて、強火で4分予熱する。
- ⑤ 4分経ったらグリル鍋に③を入れ、4分焼く。
- ⑥ 4分経ったらひっくり返して、2分焼く。



## 手羽元の旨煮



《おすすめ土鍋》 みそ汁鍋

肉厚成形のみそ汁鍋は蓄熱力抜群です。  
作った料理がなかなか冷めず、食材にじっくり熱を伝えて  
美味しさを引き出します。



A	手羽元	10本	大根	160g
	にんじん	100g	結びこんにゃく	1パック
B	水	800cc	顆粒だし	小さじ1
	濃口醤油	100cc	みりん	100cc
	砂糖	大さじ1		



- ① 大根と人参は小さい乱切りにする。
- ② 手羽元は霜振りしておく。
- ③ みそ汁鍋にA・Bを入れ、蓋をして強火で炊く。
- ④ 沸騰したら弱火で10分煮込む。
- ⑤ 10分経ったら火を止め、20分余熱する。

