

栄養満点、
チーズを活用

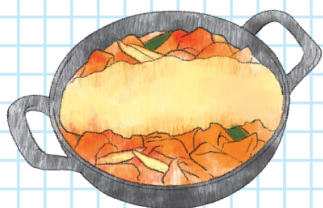
簡単アレンジ鍋でホームパーティ！

住まいの快適レポート

家族や友人と食卓を囲んで鍋パーティはいかがでしょう。免疫力アップが期待でき、風邪予防に最適なチーズを用いたアレンジ鍋をご紹介します！

チーズタッカルビ

韓国・春川の名物料理、タッカルビにチーズを加えたアレンジ鍋が近年大ブーム。お子様向けには、コチュジャンの代わりに赤味噌を使ったり唐辛子を省くなどして調整を。



材料(4人分)

鶏もも肉……400g
にんじん……1本
キャベツ……1/4個
玉ねぎ……1個
トック(または切り餅)……適量
ピザ用ミックスチーズ……150g
粉唐辛子……大さじ1
ごま油……大さじ1

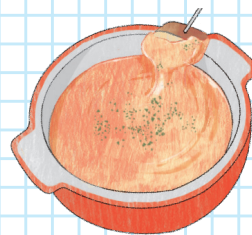
コチュジャン……大さじ2
醤油……大さじ1
みりん……大さじ1/2
砂糖……大さじ1
はちみつ……大さじ1
にんにく(すりおろし)……小さじ1
生姜(すりおろし)……小さじ1

作り方

- ①Aの材料をすべて合わせ、ここに一口大に切った鶏肉を1時間ほど漬けておく。野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にごま油を入れ、①にトックを加え、炒める。全体に火が通ったら弱火にして粉唐辛子を入れ、蓋をして15分ほど煮込む。
- ③②の中央にチーズを入れて溶けたら完成。

トマトチーズフォンデュ

スイスの郷土料理、チーズフォンデュにトマトもプラス。チーズは本来、数種使用しますが、手軽なピザ用チーズでアレンジ。具材は野菜、肉類、魚介類などお好みで！



材料(4人分)

ソーセージ……4本
バケット……1本
じゃがいも……2個
ブロッコリー……1個
ピザ用ミックスチーズ……250g

白ワイン……50cc
小麦粉……大さじ1
トマトソース……200g
塩・胡椒……適量

作り方

- ①具材は一口大に切る。野菜とソーセージはゆでる。
- ②ボールにチーズと小麦粉を入れ、混ぜ合わせる。
- ③鍋に白ワインとトマトソースを加え、沸騰するまで混ぜながら煮る。②を入れ、とろみが出るまで混ぜる。塩・胡椒で味を整える。
- ④好みの具材を串に刺し③をからめていただく。

チーズの栄養

カルシウムを多く含み、骨粗しょう症予防に最適。またビタミンA・B2も豊富で、皮膚や粘膜を健やかに保つ働きも。整腸作用や免疫力アップも期待でき、健康美へと導く優秀な食物です。

オススメ商品
RICHELLE SI

鍋もしまえる大容量収納、Wサポートシンクで準備もスピーディー



ヒューマン・フィット・テクノロジー
人の心と体の動きにフィット。
だから動きやすさが違います。



らくパット収納

扉が20°傾いて引出しがワイドに開きます。自然な姿勢でスムーズな出し入れを実現しました。



Wサポートシンク

キッチンワークの約25%を占める水を使う作業が効率的になります。

商品のお問合せは…



(株) 新堀建材 トーヨー住器

〒259-1219 平塚市広川310-2
フリーダイヤル：0800-888-4134
(通話料無料)
Tel：0463-50-3751 Fax：0463-50-3752
お得な情報・施工例は新堀建材で検索！

