




COOL CHOICE

岐阜県

# 白川郷平瀬温泉 飛騨牛すったて鍋




環境省COOL CHOICE  
MOE 萌えキャラクター  
君野イマ



Point

環境省COOL CHOICE  
MOE 萌えキャラクター  
君野ミライ

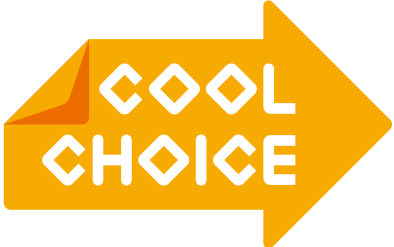


筋肉は、基礎代謝を高める上で大切ですが、すったての原料である大豆には、筋肉の材料となる良質なたんぱく質が豊富に含まれています。また、具材のきくらげには、ビタミンDが豊富なため、風邪予防にもオススメの1品です。

【材料】4人分  
<だし>

水 …………… 5カップ	<具材>	きくらげ …………… 8枚
昆布 …………… 8g	大豆(水で戻したもの) …… 2カップ(170g)	万能ねぎ …………… 適量
味噌 …………… 大さじ4	牛肉肩ロース薄切り(飛騨牛) …… 200g	おこげ …………… 適量
	大根 …………… 1/8本	糸唐辛子 …………… 少々
	にんじん …………… 1本	
	ごぼう …………… 1/3本	

- ① 鍋に水と昆布を入れ、弱火で沸騰するまで熱し、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ② 大根、にんじんは短冊切りに、ごぼうは少し長めのささがきに、万能ねぎは小口切りにする。きくらげは水で戻し、しょうゆ小さじ1(分量外)をふって下味をつける。
- ③ すり鉢に、大豆を入れ少し粒が残る程度にすりつぶし、すったてを作る。
- ④ ①に牛肉肩ロース薄切りを入れ、さっと火を通し、色が変わったら塩(分量外)をふって下味をつける。
- ⑤ ①に、大根、にんじん、ごぼうを加え、中火で5分ほど加熱し、野菜が柔らかくなったら弱火にし、味噌としょうゆ、③のすったてを加え弱火で温める。
- ⑥ フライパンに薄く油(分量外)をひき、④の牛肉に焼き目をつける。
- ⑦ 器に⑤のスープと野菜を盛り、⑥の牛肉、きくらげ、万能ねぎ、おこげ、糸唐辛子をのせる。





## 賢い選択

環境省は、地球温暖化対策のための国民運動「COOL CHOICE」の取組の一つとして、暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイル **WARMBIZ** を推進しています。

おいしい鍋を食べて、みんなで楽しみながら、あたたまりましょう!

クールチョイス





ニッポン全国鍋グランプリとは  
ニッポン全国鍋グランプリ実行委員会が主催する、ニッポン全国の鍋自慢が集結し、オラが自慢の鍋料理での対決を行います。地元伝来の鍋料理、わが家自慢の鍋料理、創作の鍋料理が一堂に会し、来場者の投票等により、その年の「ご当地鍋日本一」を選出する、日本最大級の鍋料理コンテストです。