



近畿  
エリア

# くえ鍋

環境省COOL CHOICE  
MOE 萌えキャラクター  
君野イマ



くえは高タンパクで低脂肪の魚。私たちが食事からしかとることのできない、代謝に不可欠な必須アミノ酸がバランス良く含まれています。野菜やきのこ類とともにあつあつのくえ鍋を食べることで、体の内側から温まることができます。

環境省COOL CHOICE  
MOE 萌えキャラクター  
君野ミライ



## 【材料】4人分

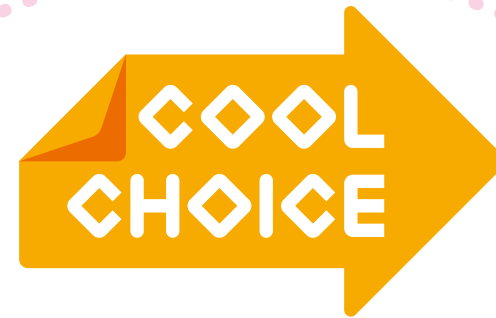
### <だし>

水 ..... 5カップ  
昆布 ..... 10g

### <具材>

白菜 ..... 1/4玉	長ねぎ ..... 1/2本
木綿豆腐 ..... 1/4丁	万能ねぎ ..... 1/3束
大根 ..... 1/10本	くえ(切り身) ..... 600g
しいたけ ..... 50g	ポン酢 ..... 適宜
えのき茸 ..... 50g	

- ① 鍋に水と昆布を加え、弱火にかけ10分ほど熱し、沸騰直前で火を止め昆布を取り出す。
- ② 白菜は葉の部分と茎の部分を切り分け、茎の部分はそぎ切りに、葉の部分はざく切りにする。えのき茸としいたけは石づきを取り、食べやすい大きさに切り、大根は5mmほどの薄さの輪切りにする。長ねぎは、斜め薄切りに、万能ねぎは小口切りに、木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ③ ①を再び中火で熱し、白菜の茎部分、木綿豆腐、大根、しいたけ、えのき茸、白菜の葉部分、長ねぎの順に入れ、最後にくえを加え、蓋をして15分ほど蒸し煮にする。
- ④ 野菜とくえに火が通ったら、ポン酢と万能ねぎをいただく。



## 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。  
ウォームビズ

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

検索



環境省  
Ministry of the Environment