




COOL CHOICE


中国・四国
エリア

土手鍋

環境省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野イマ



環境省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野ミライ



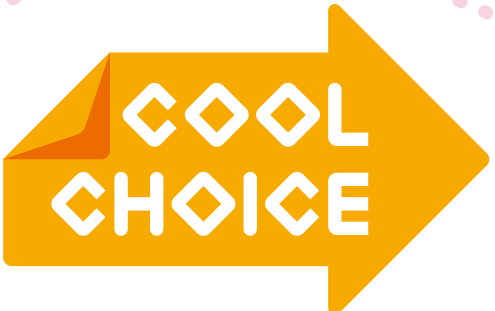
海のミルクと呼ばれる牡蠣は、亜鉛やカルシウムといったミネラルを豊富に含んでいます。特に亜鉛はエネルギーの代謝を高めるため、効果的にエネルギーを作り出してくれます。あつあつの味噌ダレで体の内側から温まりましょう。

【材料】4人分
<だし>
合わせ味噌…………… 200g
みりん…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1
だし汁…………… 2カップ

<具材>

豆腐…………… 1丁	長ねぎ…………… 1本
白菜…………… 5枚	しいたけ…………… 50g
にんじん…………… 1/2本	えのき茸…………… 50g
春菊…………… 1束	牡蠣(生)…………… 20粒程度


- ① ボウルに、合わせ味噌、みりん、砂糖を混ぜあわせ、土鍋のふちに塗り、だし汁を注ぎ入れ、弱火にかける。
- ② 白菜は、茎と葉に切り分け、茎はそぎ切りに、葉はざく切りにする。にんじんと長ねぎは斜め薄切り、春菊は根元の固い部分を落とし、5cmほどの長さに切る。しいたけとえのき茸は石づきを取り、しいたけは食べやすい大きさに切り、えのき茸はほぐす。豆腐は食べやすい大きさに切る。牡蠣は塩水でさっと洗い、ざるに上げる。
- ③ ①に豆腐、白菜の茎部分、にんじん、春菊、長ねぎ、白菜の葉部分、きのこと類を順に入れ、最後に牡蠣を加え、中火で10分ほど煮る。
- ④ ③が煮立ったら、①で土鍋のふちの塗った味噌ダレを溶かしながらいただく。



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。

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!



環境省
Ministry of the Environment