



日本海沿岸
エリア

かにすき



登録名COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野イマ



かにかから出る出汁の旨みとともにいただく雑炊は、葉野菜に卵が加わることで、体に必要なビタミンをとることができます。また、ご飯が加わることで、効果的にエネルギー補給ができ、体温の上昇を後押しします。

登録名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 …………… 10cm
 酒 …………… 大さじ2
 みりん …………… 大さじ2
 薄口しょうゆ …………… 大さじ4
 塩 …………… 小さじ1/2

<具材>

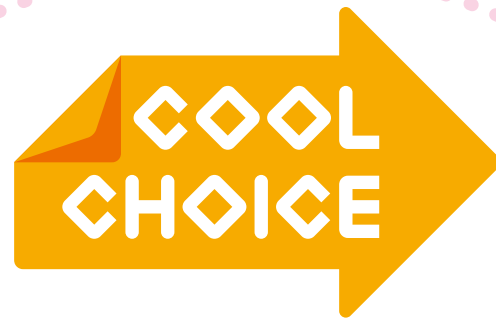
ズワイガニ(生) …………… 1kg
 白菜 …………… 6枚
 春菊 …………… 1束
 長ねぎ …………… 1本
 しめじ …………… 50g
 豆腐 …………… 1丁

<雑炊>

ご飯 …………… お茶碗2膳分
 卵 …………… 2個

- ① 土鍋に水と昆布を入れ、弱火で10分ほど加熱し、沸騰直前に火を止め昆布を取り出す。
- ② 白菜は、茎と葉の部分に切り分け、茎部分はそぎ切りに、葉の部分はざく切りにする。春菊は根元の固い部分を落とし、5cm程度の長さに切る。長ねぎは斜め薄切りに、しめじは石づきを取ってほぐす。豆腐は一口大に切る。

- ③ ①に酒、みりん、薄口しょうゆ、塩を加え、再び点火し沸騰したら、ズワイガニの脚を加え、その後、②を入れ、5分ほど中火で煮込んでいただく(お好みで、カニの甲羅部分やカニ味噌を入れてもおいしくいただけます)。
- <雑炊>
 ③にご飯を加えて沸騰するまで煮込み、溶き卵を加えて蓋をし1分ほど蒸らして雑炊にしてもおいしく食べられます。



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

