



1月の  
レシピ

# シメまで楽しめる！豆乳鍋

材料 (4人分)

★スープ

- 水・・・1000ml
- 豆乳・・・600ml
- 酒・・・100ml
- めんつゆ・・・50ml
- 鶏ガラスープの素・大さじ2
- 塩・・・小さじ1

★具

- 鶏モモ肉・・・400g
- 豆腐・・・1丁
- 糸こんにゃく・・・1袋
- 白菜・・・1/4株
- ネギ・・・2本
- 春菊・・・1束
- 人参・・・1/3本
- エノキダケ・・・1袋

## 作り方

監修：  
最上 美貴子  
(野菜ソムリエ)

- 1 鶏肉は一口大の大きさに切る。その他の材料も食べやすい大きさに切る。
- 2 土鍋にスープの材料を入れて、火にかける。
- 3 スープがあたたまったら、弱火にして鶏肉を入れる。
- 4 他の材料を入れて、火が通ったら完成♪

オススメ☆鍋のシメ

ご飯\*パスタ\*うどん・・・どれもおいしい！！

溶けるチーズをトッピングして、粗挽き胡椒を振っていただきます (#^\_^#)

# 食材のススメ

毎回レシピに使用した食材を

ご紹介していきます。

お肉や、「旬」な野菜を美味しく

覚えていきましょう！

## 鶏もも肉

滋養 疲労 貧血  
強壮 回復 予防

肉質がしっかりとて味にコクがあり、鉄分を多く含む部位。照り焼きやフライ、唐揚げ、煮物などに向いています。鶏肉に含まれるたんぱく質は体を構成する主成分で、代謝促進にも重要な働きをしてくれます。



利尿 血行 かせ 美肌  
作用 促進 予防 効果

## 白菜

利尿作用があり、高血圧予防やむくみ対策に効果が期待できます。白菜に含まれるビタミンCは水溶性なので、スープごといただく鍋は無駄なく摂取できる食べ方です。



## 話題の一冊

「銀の匙 Silver Spoon」

北海道の農業高校を舞台にした「汗と涙と家畜の酪農青春グラフィティ」少年サンデーに連載中で、テレビアニメ化、実写映画化された人気の作品。笑いあり涙あり！大人も子供も楽しめるオススメコミックです。

## 皆様のおすすめレシピ也大募集！

「わかば喰楽部」へのご意見・ご感想をお寄せください！  
「こんな素材を使ったレシピが知りたい！」「疲労回復にはどんな食材が良いの？」など  
どんなものでも構いません。お待ちしております！

採用させていただいた方には  
わかばグループ共通商品券 **500円分**を贈呈いたします。

〒010-0951

秋田市山王2丁目 10-1

「わかば喰楽部」編集部

- ①郵便番号
- ②住所
- ③氏名
- ④よく利用するわかばのお店
- ⑤わかば喰楽部の感想やご意見



肉の  
わかば  
グループ  
WAKABA Group

## 「ドライエイジング（乾燥熟成）」

肉の種類・部位などに合わせた環境要素を与えることにより、酵素の働きでタンパク質をアミノ酸に変えて熟成させる手法です。

## 「美味しく安全に」

肉のわかばグループは、自社の乾燥熟成・加工施設を持っており、肉の形成から販売までの全てを独自で行う事で、美味しい乾燥熟成のお肉を自信を持って提供してまいります。

## 「肉の熟成のプロセス」

肉の細胞が変化して柔らかくなるとともに旨みが増し、最後にナッツのような心地よい香り…熟成香が付きまします。



※乾燥工程中の牛肉