

DOSHISHA

Live™

MINI
NABE

ぐつぐつ鉄なべミニレシピ

Recipe



調理前の準備ポイント



ぐつぐつ鉄なべミニは
固形燃料で調理します。

固形燃料は別売りです。固形燃料は30g以下のものをご使用ください。

1

固形燃料(別売り)にアルミ箔がついていないものは、右図のように固形燃料にアルミ箔を巻いて固形燃料置きに置きます。



2

鉄なべを専用丸型コンロに置き、食用油(サラダ油など)をうすく塗ってください。お好みの食材を入れてください。

3

固形燃料にマッチやロングライターで着火してください。

※レシピの手順をご確認いただき、ご使用ください。

※レシピに使用している写真は全てイメージです。



トマト鍋

[材料]

- ・玉ねぎ…1/4個
- ・にんじん…20g
- ・セロリ…10cm(25g)
- ・トマト…1/2個
- ・白身魚…1切れ
- ・ソーセージ…2本
- 〔 トマトジュース…100ml
- ・水…50ml
- ①・コンソメ…大さじ1/2
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・塩こしょう…少々
- ・粉チーズ…お好みで

1.玉ねぎ、にんじん、セロリは薄切り、
トマトはざく切りにする。

白身魚は一口大、ソーセージは
3等分に切る。

2.鍋に①と1を入れて火にかける。

3.具材がやわらかくなったら粉チーズを
ふりかけてできあがり。

※メにごはん(分量外)を入れてリゾットに
しても良い。



オニオングラタン鍋

[材料]

- ・玉ねぎ…1/2個
- ・じゃがいも…1個
- ・きのこ2~3種類…合わせて50g
- ・ベーコン…1枚
- ・バター…10g
- ・コンソメ…小さじ1と1/2
- ・水…100ml
- ・塩…小さじ1/4
- ・シュレッドチーズ…20g
- ・パセリ…少々
- ・ガーリックトースト*…3~4枚

(※バケットを1cmにスライスして、ニンニクの切り口をこすりつけトースターで焼く。)

1. 玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは1cm幅にカットする。
2. じゃがいもは薄切りにし、きのこは食べやすい大きさにカットする。コンソメは水でとかしておく。
3. 鍋を火にかけ、バターを入れ、1を入れ軽く混ぜ、2を入れふたをしてやわらかくなるまで煮る。
4. 塩を入れて味を整え、ガーリックトースト、シュレッドチーズをのせてふたをする。
5. チーズがとけたらみじん切りにしたパセリを散らしてできあがり。



チーズタッカルビ鍋

[材料]

- ・鶏もも肉…1/2枚(150g)
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・野菜(キャベツ・もやしなど)
…合わせて80g

- ・コチュジャン…大さじ1
- ・醤油…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ④・砂糖…大さじ1/2
- ・にんにくすりおろし…少々
- ・しょうがすりおろし…少々
- ・油…大さじ1
- ・シュレットチーズ…お好みで

1. 鶏もも肉は3cm角に切り、玉ねぎは薄切りにする。野菜は食べやすい大きさにカットする。④を合わせておく。
2. 鍋に油をしき、鶏もも肉、その上に玉ねぎをのせ、④を上にかけて野菜をのせ、ふたをして火にかける。
3. 鶏もも肉に火が通ったらシュレットチーズをのせてふたをする。
4. チーズが溶けたらできあがり。



豆乳鍋

[材料]

- ・豚バラ肉…100g
- ・油揚げ…1/2枚
- ・長ねぎ…1/3本
- ・水菜…30g
- ・生姜…1/4片
- ・豆乳…1/2cup
- ・出汁…70cc
- ・塩…小さじ1/2
- ・こしょう…少々
- ・すりごま…少々

1. 豚バラ肉は4cm幅、油揚げは1cm幅にカットし、長ねぎは斜め薄切りにする。
2. 水菜は3~4cmにカットし、生姜はすりおろす。
3. 鍋に出汁と1を入れてふたをして火にかける。
4. 豚バラ肉に火が通ったら、豆乳、塩、こしょう、生姜、水菜を入れる。
5. ひと煮立ちしたらすりごまをかけてできあがり。



ココナッツカレー鍋

[材料]

- ・ナス…1本
- ・えび…4尾
- ・オクラ…2本
- ・ニンニク…1/2片
- ・油…大さじ1
- ・カレー粉…大さじ1/2
- ・ココナッツミルク…1/2缶(85ml)
- ・チキンスープ…100cc
- ・砂糖…小さじ1
- ・ナンプラー…小さじ1/2
- ・塩こしょう…少々
- ・とうがらし…お好みで

1. ナスを1.5cm幅にカットし、オクラを半分にカットする。
2. 鍋に油とみじん切りにしたニンニクを入れ、火にかける。
3. ナスとカレー粉を入れてひと混ぜする。
4. えび、チキンスープを加えて火が通るまで煮る。
5. ココナッツミルク、砂糖、ナンプラー、オクラを加える。
(辛みが欲しい場合はとうがらしも入れる。)
6. ひと煮立ちしたら、塩こしょうで味を整えてできあがり。



アレンジレシピ監修

坂口もとこ Motoko Sakaguchi

メニュープランナー / 料理研究家

2004年より料理教室「mi casa tu casa」主宰。

モッチ&ベントン

フードコンサルティング株式会社 代表取締役

季節感を意識した料理をテーマに幅広く講座開催やレシピ開発を行う。
野菜ソムリエ資格を活かし、バランスのよい食事を実践するための食べ方、
選び方、調理法、栄養学などを中心に講演活動も行う。
消費者、生活者目線での実生活に基づいたレシピ提供、書籍出版、
企業メニュー開発、食イベントプロデュースなどが好評を得ている。

主な著書

『アーモンドミルクのチカラ』『塩レモンのチカラ』『私のコメパン5週間』

『いつもほかほかパンのあるおいしい生活』

『ホームベーカリーで「ごはんパン」』など。

日本野菜ソムリエ協会ベジフルクックリー講師

日本フードビジネスコンサルタント協会理事