

# おでんの素でつくる

## 家族おでん鍋 (カレー味) レシピ

締めまでおいしい



### 基本メニュー



家族おでん鍋カレー味  
約時間

### 材料(4人分) 市販のカレー粉を使用した場合

- 牛薄切り肉 (1串30g) … 4本 (下茹でしたもの)
- こんにゃく (1串20g) … 4本
- 大根 (1個30g) … 4個
- ブロッコリー (1個20g) … 4個
- たこ (1串5g×4個) … 4本 (下茹でしたもの)
- 卵 (1個50g) … 4個
- たこ焼き (冷凍) … 4個
- 餃子 (チルド) … 4個
- 串物 (人参1個10g) … 4個 うずらの卵 … 4個 ウインナー (1串10g) … 2本 ミートボール … 4個
- さんちゃん (餅 … 4個 油揚げ … 4枚 かんぴょう … 適宜)
- 合わせ出し (水 … 10カップ おでんの素 … 30g カレー粉 … 5g 濃口醤油 … 大さじ3 砂糖 … 大さじ6 蜂蜜 … 大さじ2)

### 作り方

1. 牛薄切り肉は数枚重ね、縫うように串に刺す。写真1
2. 板こんにゃくは縦に3mm幅で帯状に切り、縫うように串に刺す。
3. 大根は9cm長さの筒切りにし皮をむき縦半分になり、切り口を下にして、3cm幅毎に3〜4箇所切り込みを深く入れ切り離し、残りの大根も同様に切る。写真2
4. ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
5. 茹でタコは食べやすい大きさに切り、串に4切れずつ刺す。
6. 卵・うずらの卵は黄身を中心にして共に茹で、殻をむく。
7. 人参は皮を剥き、1cm幅の輪切りにし、大きければ半月に切る。
8. かんぴょうは水で揉み洗って戻す。油揚げは切り込みを入れて袋状に開き、餅を入れてかんぴょうで結ぶ。
9. 串にミートボール・ウインナー・うずらの卵・人参の順で刺す。
10. 鍋に合わせ出しを入れて火にかけ、写真3串・さんちゃん・卵・大根を入れ、1時間ほど煮、ブロッコリーを入れ軽く煮て、冷凍たこ焼き・チルド餃子をそのまま入れて温める。



### 締めメニュー



焼ちゃんぽん  
10分

### 材料(4人分)

ちゃんぽん麺 … 2玉 みょうが … 1個 三つ葉 … 1/3束 錦糸卵 … 黒胡麻 … 各適宜

### 作り方

1. 人参は皮をむいて千切りにし、みょうがは縦半分になり薄切りにして共に冷水に4〜5分浸けて水気を切る。三つ葉は葉を取り除き、軸は熱湯で色よく茹で、冷水にとって冷まし、水気を切って4cmの長さに切る。
2. 鍋に残ったおでんだし約2カップとちゃんぽん麺を入れて、煮汁がなくなるまで、中火で混ぜながら煮詰める。写真1
3. 器に2を盛って黒胡麻をふり、上に1と錦糸卵を形よく添える。



### 締めメニュー



卵とじご飯  
5分

### 材料(4人分)

ご飯 … 300g おでんのだし汁 … 1カップ 葱 (小口切り) … 適宜 卵 … 2個

### 作り方

1. 鍋に残ったおでんのだしとご飯を入れて軽く煮る。写真1
2. 卵はよく溶きほぐし、1.に流し入れ、葱を散らす。写真2



### アレンジメニュー

おでん鍋の残り物を使って



グラタン  
約10〜15分

### 材料(4人分)

- 残ったおでんの具 … 適宜 ピザ用チーズ・パン粉 … 各適宜
- ホワイトソース (バター … 30g 小麦粉 … 30g 牛乳 … 2.5カップ 砂糖 … 小さじ1 塩 … 小さじ1/2 チキンコンソメ … 小さじ1/2 こしょう … 少々)

### 作り方

1. ホワイトソースを作る。写真1 鍋にバターを入れて溶かし、小麦粉を入れて1〜2分弱火で焦げないように丁寧に炒め、火を止めて冷たい牛乳を一度に入れて泡立て器で混ぜ、ダマがなくなれば、砂糖・塩・チキンコンソメ・こしょうで味を整え、火をつけて木杓子で混ぜながらとろみをつける。
2. 残ったおでんの具を食べ易く切って、写真2 器に盛り、その上にホワイトソースをかけ、写真3 ピザ用チーズとパン粉をのせ、250℃のオーブンで約5分焼く。



お料理をぐっと引き立てる  
万能調味料

## 明治おでん横丁 おでんの素

おでんはもちろん、煮物、焼き物、  
いろいろな料理を美味しくさせる  
便利で手軽な調味料。  
お母さんのレパートリーが  
またひとつ広がります。



明治おでん横丁おでんの素ホームページ  
<http://meiji-oden.jp>

※通信料はお客様のご負担となります。