

ぽっかぽか!! ★オーブンポット 鍋レシピ!

鍋料理の美味しい季節です。

でも自宅で作るお鍋って、ワンパターンになりがちではありませんか?
そこでANGEスタッフが色々な種類の鍋レシピを集めてみました。

お好きな具材にアレンジして、ぽっかぽかなおいしさをお楽しみください!

カラダにやさしい! 豆乳鍋

Point

スープを飲みながら食べるお鍋なので、最初に継ぎ足し用のスープも多めに作っておいてください。具材は何でも構いませんが、豆腐は必須です!



材料
鶏肉、白菜、長ねぎ、しらたき、豆腐、茶色エノキ、クレソン

味付け

豆乳、濃縮昆布つゆ、日本酒、鶏がらスープ、塩・砂糖 少々

うどんがおすすめ!



豆乳スープ

コクがあってマイルド☆ 味噌バター鍋

Point

出し汁に味噌を入れ、沸騰したら具材を入れます。味は味噌汁ぐらいに。仕上げにバターを入れます! 子供が食べやすい鶏団子とウィンナーが意外と美味しい。鶏団子のタネはやわらかめくらいが、ふんわりできていいみたい!



材料
鶏団子、豚バラ肉、ウィンナー、白菜、しいたけ、焼き豆腐、しらたき、ネギ

味付け

醤油、味噌、バター、やっばりうどんがおすすめ!



鶏団子の元!

※鶏団子
鶏むね肉・木ぎみじん切り・卵・小麦粉・生姜みじん切り・塩を混ぜて、鍋が沸騰したらスプーンですくっていただきます。

お酒もすすむ!

キムチ鍋

Point

豚肉とキムチは先にゴマ油で炒めておきます。キムチの水分が飛んで歯応えが良くなり、コクもUP!



キムチがうまい!

ラーメンがチャンポン麺がおすすめ!

味付け
キムチの素、しょうゆ、みりん、鶏がらスープ

ラーメンがチャンポン麺がおすすめ!

材料
豚肉(切り落としなど)、キムチ、白菜、長ねぎ、大根、牡蠣、しめじ

洋風でお洒落に! トマト鍋

Point

沸騰したら弱火で20分、食べる直前にオリーブオイルを回しかけます。少量の砂糖で酸味が減って食べやすくなります。



味付け
とろけるチーズとご飯でリゾットがおすすめ!

材料
鶏もも肉、ソーセイジ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、エリンギ、キャベツ、ホールトマトまたはカット缶、ケチャップ、コンソメキューブ、水、塩こしょう、砂糖、オリーブオイル

味付け



簡単ヘルシー! 蒸し鍋

Point

蒸し鍋用の鍋に水を入れ、材料を並べて火にかけるだけ! とってもカンタン♪ ポン酢につけて召し上がれ♪ 薬味に紅葉おろしがGOOD!

蒸気によって余計な脂分が抜け落ちるのでとってもヘルシー! ホームセンターなどに売っている蒸し鍋用のプレートがあれば手持ちの鍋で出来ちゃいます!



材料

豚ロースまたは豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)、キャベツ、もやし、ブロッコリー、プチトマト、かぼちゃ、さつまいもなど

火の通りが早いので食べる直前に鍋に入れます。トマトは熱くなるので、やけどに注意!!

その他冷蔵庫にある野菜ならなんでもOK! きのこ類をいれても美味しいです。

とってもお手軽♪ 豚しゃぶ

Point

鍋に込めと昆布を入れるだけ! 沸騰したら野菜を入れて、お肉をしゃぶしゃぶ... 豚しゃぶにはほうれん草が意外とマッチ! 鍋自体には味は付いてないのでポン酢やゴマダレなどそれぞれ好きな味で楽しんで!



材料

豚肉(しゃぶしゃぶ用)、白菜、ほうれん草、長ネギ、豆腐、マロニーまたは葛きり、油揚げ、昆布、飯と卵としょうゆ少々で雑炊に! 超美味しい雑炊のできあがり!



ライブスケジュール LIVE ナマの音を聴きに行こう!

12/30(日) 19:00~	拓郎ナイト	2,000円
第1部: 飯山淳二・ひーさ・シゲ・萩原伸二		
第2部: 「井上ともやす」ライブ		
1/6(日) 19:00~	朴保(バクポ) OA オフトーンズ	2,000円
1/13(日) 19:00~	SHINOBU SHINOBU(Vo)&加藤実(KB)松尾ひろよし(ギター)	2,500円
1/19(土) 19:00~	勝誠二(ex子供バンド)	3,000円
1/26(土) 19:30~	寺田町&熊沢つ子	3,000円
1/27(日) 19:00~	木村充輝(ex憂歌団)	4,000円
2/3(日) 19:00~	三宅伸治	3,500円
2/9(土) 19:30~	Deep Blues Night コーギー大内・ROIKI・栗川慶	2,000円
2/16(土) 19:00~	藤タカシ(from M-BAND) & ザ・スタイル	3,500円
2/24(日) 19:00~	花田裕之(exザ・ルースターズ)	3,000円
ミッドナイトバー営業 23:00~朝5:00まで営業 木曜定休		

1/1(火)~1/3(木)	お休みさせていただきます
1/4(金)	沢田千果(Vo)&土屋譲(Dr)トリオ 1,000円
1/5(土)	スパッツ新年会(スペシャルライブ+飲み放題) 19~22時・要予約 5,000円
1/7(月)	山辺清美ピアノ弾き語り 600円
1/8(火)	甲能正隆(P)&伊太地山伝兵衛(Vo) 800円
1/9(水)	江上友彦(Ba)&鈴木敏幸(G) 800円
1/10(木)	小坂直輝JAZZピアノ 800円
1/11(金)	青木美恵子(Vo)グループ ゲスト沢田一範(Asax) 1,000円
1/12(土)	小林新作(Ba)&リトルリメンバースOLD JAZZ 800円
1/14(月)	貸切のため一般営業は致しません
1/15(火)	小林健一(P・Vo)ピアノ弾き語り 500円
1/16(水)	小坂直輝JAZZピアノ 800円
1/17(木)	甲能正隆(P)&伊太地山伝兵衛(Vo) 800円
1/18(金)	塩田真理子(Vo)&阿部紀彦(P)江上友彦(Ba)中屋啓之(Dr) 1,000円
*記載のない日はミュージシャンが未定となっております。詳細はお問い合わせください。	

ギーズカフェ 《ライブ当日入場も可能です》
お問合せ 0465-46-1808 小田原・朝宮 巡礼街道
http://homepage3.nifty.com/gs_caffe_odawara/main.html
http://blog.livedoor.jp/gscaffe/archives/996811.html

スパッツ 詳細はHPにてご紹介しています
お問合せ 0465-20-2421 小田原市栄町2-4-3
http://www.0465.net/omise/spatts/

新年会プランご予約承り中!

洋風コース カラオケ3時間+コース料理+ソフトドリンク飲み放題
お一人様 **2,800円(税込)**
+1,000円で **アルコール飲み放題**

その他プランもあります! 詳細は下記のQRコードよりご覧ください!
情報満載!

忘新年会プラン限定特典
500円キャッシュバック!
早期予約で10%OFF!
ファミリーでお得!
女子会でお得!

カラオケ 送迎なら10名様より **無料バス送迎サービス!**
※送迎エリアに限りがございます。※事前のご予約が必要です。
※光着席とさせていただきます。※バス内での飲食はご遠慮ください。

カラオケ 団体プランは10名様以上でご利用可能です

ANGEクーポン 宴会プラン **10%OFF**
※宴会プランでのみご利用頂けます
※他のサービス・券との併用は
お断りさせていただきます

有効期限: 2013.2.25