

# 大和まなのワールド鍋のレシピ

## <アジアンレモン鍋>

鍋の具材のおすすめ→魚介類、  
豚肉  
鍋のしめのおすすめ→フォー

- ・水 2400cc
- ・ナンプラー 大さじ2
- ・スイートチリ 大さじ8
- ・ねりごま 大さじ4
- ・にんにくみじん切り 5g
- ・鷹の爪 適量
- ・パクチー 適量
- ・レモン 適量
- ・鶏ガラ 大さじ2
- ・レモン果汁 大さじ4
- ・こいくちしょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1と小さじ1

## <ワイン鍋>

鍋の具材のおすすめ→魚介類  
鍋のしめのおすすめ→ごはんとチーズ  
を入れてリゾット

- ・水 1600cc
- ・白ワイン 400cc
- ・しょうがみじん切り 6g
- ・にんにくみじん切り 6g
- ・バター 20g
- ・ブイヨン 40g
- ・コンソメ 大さじ2
- ・マスタード 10g
- ・黒こしょう 少々
- ・セロリみじん切り 適量

## <チゲ鍋>

鍋の具材のおすすめ→豚肉、あさり  
鍋のしめのおすすめ→トッポギ、  
ラーメン

- ・水 1600cc
- ・コチュジャン 大さじ4
- ・みそ 大さじ2
- ・おろしにんにく 大さじ1と  
小さじ1
- ・白ごま 大さじ1と小さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・ごま油 大さじ2
- ・濃口しょうゆ 小さじ2
- ・白ねぎみじん切り 適量
- ・おろししょうが 小さじ2
- ・ダシダスープの素 大さじ2

## <火鍋>

鍋の具材のおすすめ→牛肉  
鍋のしめのおすすめ→春雨、  
ラーメン

- ・水 800cc
- ・豆板醤 10g
- ・白ねぎ 10g
- ・さとう 小さじ2
- ・こいくちしょうゆ 小さじ2
- ・貝柱スープの素 大さじ2
- ・ごま油 大さじ2
- ・にんにくみじん切り 10g
- ・しょうがみじん切り 10g
- ・みそ 大さじ2
- ・五香粉 1g
- ・酒 大さじ4
- ・鶏ガラスープの素 10g
- ・白ごま 大さじ1と小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・山椒 少々
- ・鷹の爪 適量

## <豆乳クリーム鍋>

鍋の具材のおすすめ→サーモン  
鍋のしめのおすすめ→豆乳のだしに、チーズを  
入れてパンにつける

- ・水 800cc
- ・豆乳 800cc
- ・みそ 大さじ2
- ・バター 40g
- ・コンソメ 大さじ1と小さじ1
- ・鶏ガラスープの素 12g
- ・粉チーズ 大さじ4
- ・おろししょうが 10g

## <イタリアントマト鍋>

鍋の具材のおすすめ→鶏肉  
鍋のしめのおすすめ→パスタ

- ・水 800cc
- ・トマト缶(カット) 800g
- ・ケチャップ 大さじ4
- ・コンソメ 大さじ2
- ・にんにくみじん切り 6g
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・塩こしょう 少々