

R7 広沢小6年生 調理実習 鍋レシピ集



ウマ辛！広沢っ子鍋



6-1 1班 あっさり和鍋

6-1 2班 餃子入り旨辛鍋
(ウマ辛！広沢っ子鍋)

6-1 3班 トマトチーズ鍋

6-1 4班 アサリ鍋

6-1 5班 韓国風とろーり
ピリ辛チーズ鍋

6-1 6班 カボチャシチュー

6-1 7班 とろーりチーズ
カレー鍋

6-2 1班 チードゥブ鍋

6-2 2班 すき焼き鍋

6-2 3班 トマトカレー鍋

6-2 4班 甘辛キムチ鍋

6-2 5班 レモン鍋

6-2 6班 ポカポカ旨辛なべ

6-2 7班 チゲ鍋



今回の調理実習では、
かつをぶし 池田屋さんの
「本枯れ混合厚削り」を
使用しています！！

ウマ辛！広沢っ子鍋

[目次へ](#)



2026年1月25日（日）に開催された「わこうのほっこり鍋」で和光市商工会青年部様のブースにて販売していただきました！



材 料(2人分)

古丹餃子:4個
豚バラスライス:40g
白菜:120g
大根:60g
しめじ:24g
油揚げ:1/2枚
万能葱:20g
出汁:300cc
(水1Lに対し厚削り30gで取ったもの)
ニンニク:4g
醤油:20cc
みりん:10cc
コチュジャン:4g
砂糖:2.5g

作り方

- ①出汁づくり
沸騰させる⇒沸騰したら削り節を入れ、中火で7分⇒ボウルに重ねたざるにあけ、出汁をこし取る⇒出汁を鍋に戻す
- ②野菜を洗う
- ③野菜を切る
白菜:芯は2cm幅、葉はざく切り
大根:火が通りやすいよう、薄いいちょう切り
(または短冊切り)
油揚げ:短冊切り
豚バラスライス:食べやすい大きさに切ります。
- ④ゆでる
なべに出汁をいれる
沸騰したら大根⇒白菜⇒豚バラ、しめじ、油揚げ⇒餃子
- ⑤味付け
コチュジャン、みりん、しょうゆ、にんにくをいれる
- ⑥盛り付け
仕上げに万能葱を散らす

ポイント

**優しい出汁に餃子と野菜の甘み
コチュジャンのコクが合わさった
心温まる特性鍋！**



あっさり和鍋 (4人分)

材料

- 白菜:2分の1サイズを1枚
- 鶏もも肉:120g(約1/2枚分)
- ねぎ:20g(約1/5本分)
- 水菜:1/3袋程度(細い茎12本分)
- 人参:1/2本
- 干ししいたけ:2個
- 豆腐:150g(小分けパック1個分)
- 酒:大きじ1と小さじ1
- みりん:小さじ2
- しょうゆ:大きじ1と小さじ1

出汁

- 水:1000ml
- 削り節:35g

ポイント

味付け濃いめにする◎

かつお節で出汁を取るとコクが出て美味しい

材料は大きめに切ると食べ応えがあって美味しいです。

作り方

① 出汁づくり

沸騰させる⇒沸騰したら削り節を入れ、中火で7分
⇒ボウルに重ねたざるにあけ、出汁をこし取る
⇒出汁を鍋に戻す

熱い出汁の中に、干ししいたけを入れます。
そのまま15分~20分ほど置いておくと、
熱で早く戻ります

② 野菜を洗う

③ 野菜・豆腐を切る

白菜 短冊切りにする 1cm

にんじん ピーラー⇒半月切り 5mm

みずな 3cm

ねぎ 小口切り 5mm

豆腐 さいの目切り

干ししいたけ さいの目切り

④ ゆでる

にんじん⇒沸騰したらとり肉⇒白菜⇒みずな、ねぎ
⇒豆腐

⑤ 味付け

みりん、しょうゆをいれる

⑥ 盛り付け

6-1 2班



6-1 2班が考えたレシピが「ウマ辛！広沢っ子鍋」のもとになっています！



餃子入り旨辛鍋 (ウマ辛！広沢っ子鍋)

材料

- 古丹餃子:8個
- 白菜:2分の1サイズを1枚
- 豆腐:150g
- もやし:60g
- にら:1/5袋程度(8本分)
- コチュジャン:小さじ2
- しょうゆ:小さじ4
- みりん:小さじ2
- ニンニク:2cm

出汁

- 水:1000ml
- 削り節:35g

ポイント

餃子の油がしみだして、おいしい♪そして、ニンニクのうまみが出て極上においしい！体温まるお鍋です。

作り方

- ①出汁づくり
沸騰させる⇒沸騰したら削り節を入れ、中火で7分
⇒ボウルに重ねたざるにあけ、出汁をこし取る⇒出汁を鍋に戻す
- ②野菜を洗う
- ③野菜・豆腐を切る
白菜 短冊切りにする 1cm
にら 3cm
ねぎ 小口切り 5mm
豆腐
- ④ゆでる
なべに出汁をいれる
沸騰したら餃子⇒白菜⇒もやし、にら
⇒豆腐
- ⑤味付け
コチュジャン、みりん、しょうゆ、にんにくをいれる
- ⑥盛り付け



トマトチーズ鍋 (4人分)

材 料

トマト:2個
 かぶ:1個
 白菜:2分の1サイズを1枚
 しめじ:40g
 ベーコン:4枚
 ジャガイモ:2分の1個
 バジル:4枚
 ピザ用チーズ:70g
 おろしにんにく:2cm
 オリーブオイル:小さじ2杯
 塩コショウ:小さじ1杯
 砂糖:小さじ2杯

出汁

水:1000ml
 削り節:35g

作り方

- ①出汁づくり
 - 沸騰させる⇒沸騰したら削り節を入れ、中火で7分
 - ⇒ボウルに重ねたざるにあけ、出汁をこし取る⇒出汁を鍋に戻す
 - 皮をむいたトマトを入れて10分煮る。(時々かき混ぜると◎)
- ②野菜を洗う
- ③野菜を切る
 - たまねぎ うすぎり 5mm
 - ジャがいも ピーラー⇒くし切り⇒半分に
 - ほうれん草 根本は切り落として 3cm
 - にんじん ピーラー⇒半月切り5mm
- ④ゆでる
 - なべに出汁をいれる
 - にんじん、じゃがいも⇒沸騰したらとりにく
 - ⇒たまねぎ、ほうれん草、ベーコンはニンニクとオリーブオイルで炒めてから
- ⑤味付け
 - 塩、砂糖、胡椒をいれる

ポイント

チーズをいれることによって、具材にチーズが絡まり、
 チーズが伸びて子供も大人も楽しめる鍋になっています。
 トマトが苦手な人でも煮ることによってトマトが嫌いな人でも、
 食感がやわらかく美味しく食べられるようになります。

⑥チーズとバジルを盛り付け→完成!!



アサリ鍋

(4人分)

材 料

冷凍あさり:40g
白菜:2分の1サイズを1枚
にんじん:1/2本
ねぎ:20g(約1/5本分)
にら:1/5袋程度(細い茎8本分)
醤油:小さじ4
にんにく:2cm

出汁

水:1000ml
削り節:35g

ポイント

作り方

- ①出汁づくり
- 沸騰させる⇒沸騰したら削り節を入れ、中火で7分
- ⇒ボウルに重ねたざるにあけ、出汁をこし取る
- ⇒出汁を鍋に戻す
- ②野菜を洗う
- ③野菜を切る
- 白菜 短冊切りにする 1cm
- にら 3cm
- ねぎ 小口切り 5mm
- にんじん ピーラー⇒半月切り5mm
- ④ゆでる
- なべに出汁をいれる
- あさり、にんじん⇒沸騰したら白菜⇒にら、ねぎ
- ⑤味付け
- しょうゆをいれる
- ⑥盛り付け

あさりが苦手な方も食べてみてください!あさりの磯臭さがなくなり、あさりのうまみが残り、あさりを好きになるきっかけになるかもしれません!

6-1 5班



辛さレベル 

韓国風とろーりピリ辛チーズ鍋 (4人分)

材 料

モッツアレラチーズ:120g
木綿豆腐:150g
白菜:2分の1サイズを1枚
白菜キムチ:40g
にんじん:1/2本
もやし:60g
ねぎ:20g(約1/5本分)
醤油:小さじ4
砂糖:小さじ2
コチュジャン:小さじ2
ごま油:小さじ2

出汁

水:1000ml
削り節:35g

作 り 方

- ①出汁づくり
沸騰させる⇒沸騰したら削り節を入れ、中火で7分
⇒ボウルに重ねたざるにあけ、出汁をこし取る
- ②野菜を洗う
- ③野菜・豆腐を切る
白菜 短冊切りにする 1cm
ねぎ 小口切り 5mm
にんじん ピーラー⇒半月切り5mm
- ④いためる
ごま油でキムチをいためる
- ⑤ゆでる
鍋に出汁を入れる
にんじん⇒沸騰したら白菜⇒もやし、ねぎ⇒豆腐
- ⑥味付け
コチュジャン、しょうゆ、さとうをいれる
- ⑦モッツアレラチーズを盛り付け

ポイント

もやしなどをトッピングしてもおいしいですよ。
少しピリ辛で、とてもおいしいです！



カボチャシチュー（4人分）

材 料

かぼちゃ:100g
玉ねぎ:60g
にんじん:1/2本
じゃがいも:1/2個
ほうれん草:2株
鶏肉:60g
ペースト用かぼちゃ:60g
シチューの素:1パック(1箱)
サラダ油:小さじ2
豆乳:400ml

出汁

水:800ml
削り節:35g

ポイント

作り方

- ① 出汁づくり
沸騰させる⇒沸騰したら削り節を入れ、中火で7分
⇒ボウルに重ねたざるにあけ、出汁をこし取る
- ② 野菜を洗う
- ③ 野菜を切る
 - かぼちゃ①⇒乱切り
 - かぼちゃ②⇒ペースト用はレンジで温め、
フォークでつぶす
 - たまねぎ うすぎり 5mm
 - じゃがいも ピーラー⇒くし切り⇒半分に
 - にんじん ピーラー⇒半月切り5mm
 - ほうれん草 根本は切り落として 3cm
- ④ ゆでる
 - なべに出汁と豆乳をいれる
 - ⇒にんじん、じゃがいも、かぼちゃ
 - ⇒沸騰したらとりにく⇒たまねぎ、ほうれんそう
 - ⇒ペーストかぼちゃ⇒シチューの素
- ⑤ もりつけ

野菜がたっぷり入っていて栄養満点◎

シチューの優しい味がとってもおいしい。

かぼちゃとじゃがいものほくほく食感なシチューです。

かぼちゃの味が物凄くしみついて、濃い味を楽しめます。



とろーりチーズカレー鍋 (4人分)

材 料

鶏肉:120g
たまねぎ:60g
にんじん:1/2本
ジャガイモ:1/2個
ほうれん草:2株
チーズ:4枚
カレールウ:1パック
ウスターソース:小さじ4

出汁
水:1000ml
削り節:35g

ポイント

みんなが好きなカレーです(平成、昭和に人気)
カレーなのでごはんにはピッタリです
チーズがかかっているので子供もおいしく食べられます
寒くなってきたころに食べると温まるカレーです
色味が良く、バランスが整っています
基本的にみんなが好きな食材が入っています

作り方

- ① 出汁づくり
沸騰させる⇒沸騰したら削り節を入れ、
中火で7分
⇒ボウルに重ねたざるにあけ、出汁をこし取る
⇒出汁を鍋に戻す
- ② 野菜を洗う
- ③ 野菜を切る
たまねぎ うすぎり 5mm
じゃがいも ピーラー⇒くし切り⇒半分に
ほうれん草 根本は切り落として 3cm
にんじん ピーラー⇒半月切り5mm
- ④ ゆでる
なべに出汁をいれる
にんじん、じゃがいも⇒沸騰したらとりにく
⇒たまねぎ、ほうれん草
- ⑤ 味付け
カレールウとウスターソースを入れて溶かし、
とろみがつくまで煮込みます。
- ⑥ チーズを盛り付け



チードウブ鍋 (4人分)

材 料

絹豆腐:150g
ピザ用チーズ:70g
白菜:1/2サイズを1枚
人参:1/2本
ネギ:20g
キムチ:40g
醤油:小さじ4
ごま油:小さじ2
塩:小さじ1

出汁
水:1000ml
削り節:35g

ポイント

- ・チーズと一緒に食べると美味しくなります
- ・若い人に食べてもらいたくて、旨辛の鍋にしました。
- ・アレンジでキムチや七味を入れ辛味を強くするのもおすすめです

作り方

- ①出汁づくり
沸騰させる⇒沸騰したら削り節を入れ、中火で7分
⇒ボウルに重ねたざるにあけ、出汁をこし取る
- ②野菜を洗う
- ③野菜・豆腐を切る
白菜 短冊切りにする 1cm
ねぎ 小口切り 5mm
にんじん ピーラー⇒半月切り5mm
絹豆腐 さいの目切り
- ④いためる
なべにごま油をいれる⇒キムチを入れる
⇒火が通ったら
- ⑤ゆでる
なべに出汁をいれる
にんじん⇒沸騰したら白菜⇒ねぎ⇒豆腐
- ⑥味付け
醤油と塩をいれる
- ⑦盛り付けの際にチーズをのせる



すき焼き鍋 (5人分)

材料

豚こま切れ肉:200g
 ゆで卵:5個
 白菜:1/8サイズを5枚
 焼き豆腐:5/8丁
 玉ねぎ:75g
 長ネギ:25g
 しらたき:50g
 えのき:5/8袋
 にんじん:5/8本
 醤油:小さじ5
 砂糖:小さじ5
 みりん:小さじ2.5(小さじ2と1/2)
 酒:小さじ2.5(小さじ2と1/2)
 サラダ油:小さじ0.4(小さじ2/5)

出汁

水:1000ml
 削り節:35g

ポイント

作り方

- ①出汁づくり
- 沸騰させる⇒沸騰したら削り節を入れ、中火で7分⇒ボウルに重ねたざるにあけ、出汁をこし取る
- ②野菜・しらたきを洗う
- ③野菜・豆腐を切る
- 白菜 短冊切りにする 1cm
- ねぎ 小口切り 5mm
- にんじん ピーラー⇒半月切り5mm
- たまねぎ うすぎり 5mm
- えのき いしづきを切り落とす 2cm
- 焼き豆腐 さいの目切り
- ④ゆでる
- なべに出汁をいれる
- にんじん⇒沸騰したら白菜、えのき⇒たまねぎ、ねぎ⇒しらたき⇒焼き豆腐
- ⑤味付け
- 醤油、砂糖とみりんをいれる
- ⑥盛り付けの際にゆでたまごをのせる

広い世代に食べてもらえるように、
 栄養満点の野菜をたくさん使って作ったすき焼き風鍋



トマトカレー鍋（4人分）

材 料

合いびき肉：160g
キャベツ：2枚
トマト：2個
にんじん：1/2本
じゃがいも：1/2個
ピザ用チーズ：70g
カレールー：1パック
ケチャップ：小さじ4
しょうゆ：小さじ4
はちみつ：小さじ2
塩コショウ：適量

出汁

水：1000ml
削り節：35g

ポイント

チーズをのせたらまろやかになります！
トマトとカレーがマッチして美味しいです！
具がゴロゴロにしているので野菜の触感を楽しめます！
パンやごはんが欲しくなる味です！
少しトマトの食感が残されていて楽しめます！
野菜の種類を増やしてみてもいいと思います！

作り方

- ① 出汁づくり
沸騰させる⇒沸騰したら削り節を入れ、
中火で7分
⇒ボウルに重ねたざるにあけ、
出汁をこし取る
- ② 野菜を洗う
- ③ 野菜を切る
キャベツ 短冊切りにする1cm
トマト くし切り半分に
にんじん ピーラー⇒半月切り
ジャガイモ ピーラー⇒くし切り
- ④ ゆでる
鍋に出汁を入れる
ニンジン、ジャガイモ
⇒ 沸騰したらトマト、合いびき肉
⇒ キャベツ
- ⑤ 味付け
カレールー⇒ケチャップ
⇒醤油、塩、コショウ、はちみつ
- ⑥ 盛り付けの際にピザ用チーズをのせる



甘辛キムチ鍋 (4人分)

材料

さつまいも:120g
豆腐:150g
ブロッコリー(冷凍):8房
パプリカ:1個
大根:80g
白菜:1/2サイズを1枚
にんじん:1/2本
キムチ:20g
ねぎ:20g
塩:小さじ1
ごま油:小さじ2

出汁

水:1000ml
削り節:35g

作り方

- ①出汁づくり
沸騰させる⇒沸騰したら削り節を入れ、中火で7分
⇒ボウルに重ねたざるにあけ、出汁をこし取る
- ②野菜を洗う
- ③野菜・豆腐を切る
白菜 短冊切りにする 1cm
ねぎ 小口切り 5mm
にんじん ピーラー⇒半月切り5mm
だいこん 皮があればピーラー⇒いちょう切り 5mm
ブロッコリー 大きければ小さくする
パプリカ せん切り5mm
さつまいも いちょう切り 5mm
とうふ さいの目切り
- ④いためる
なべにごま油をいれる⇒キムチを入れる
⇒火が通ったら
- ⑤ゆでる
なべに出汁をいれる
にんじん、だいこん、さつまいも
⇒沸騰したら白菜⇒ねぎ、パプリカ⇒豆腐
- ⑥味付け
塩をいれる
- ⑦盛り付け

ポイント

さつまいもは少し大きめに切った方が味がしみこんでおいしいし、色合いがよく見え、おいしそうに見えます。

キムチは焦げないようにいためすぎないように注意しましょう。



レモン鍋

(4人分)

材料

豚肉:120g
豆腐:1つ(150g)
白菜:1/2サイズを1枚
大根:80g
にんじん:1/2本
えのき:1/2袋
レモン:1個
醤油:小さじ4
塩:小さじ1
胡椒:適量

出汁

水:1000ml
削り節:35g

作り方

- ①出汁づくり
沸騰させる⇒沸騰したら削り節を入れ、中火で7分
⇒ボウルに重ねたざるにあけ、出汁をこし取る
- ②野菜・を洗う
- ③野菜・豆腐を切る
白菜 短冊切りにする 1cm
にんじん ピーラー⇒半月切り5mm
だいこん 皮があればピーラー⇒
いちょう切り 5mm
えのき いしづきを切り落とす 2cm
豆腐 さいの目切り
- ④ゆでる
なべに出汁をいれる
にんじん、だいこん、えのき⇒沸騰したら豚肉
⇒白菜⇒豆腐
- ⑤味付け
醤油、塩、こしょうをいれる
- ⑥盛り付けの際に輪切りにしたレモンをのせる

ポイント

醤油はレシピに乗っている量より多めに入れたほうがいいかもしれません。
さっぱりしていておいしいです。
レモンがのっけていて写真映えます。



ポカポカ旨辛なべ (4人分)

材 料

豚肉:100g
豆腐:1丁
ニラ:8本
大根:80g
にんじん:1/2本(星形にする)
白菜:1/2サイズを1枚(1/8の4枚分相当)
ほししいたけ:2個
豆板醤:4g
コチュジャン:小さじ2
みりん:小さじ2
塩:小さじ1

出汁

水:1000ml
削り節:35g

ポイント

- ・お好みで豆板醤やコチュジャンの量を調節すれば辛さを変えられますよ!
- ・チーズを入れてもおいしいですよ!

作り方

- ①出汁づくり
沸騰させる⇒沸騰したら削り節を入れ、中火で7分
⇒ボウルに重ねたざるにあけ、出汁をこし取る
⇒出汁を鍋に戻す
熱い出汁の中に、干しいたけを入れます。
そのまま15分～20分ほど置いておくと、熱で早く戻ります。
- ②待っている間に食材を切る。
ニラ→ざく切り
豆腐→さいの目切り
大根→いちょう切り
干しシイタケ→半分に切る
人参→型で星形に切る
白菜→短冊切り
豚肉→食べやすい大きさ
- ④中火にして鍋に人参、大根を入れてふたをする。
火が通ったら他の食材を入れる。
- ⑤みりん、塩、コチュジャン、豆板醤を味見しながら
少しずついれ、全体的に火が通ったら完成!



チゲ鍋

(4人分)

材料

豚肉薄切り:100g
豆腐:150g
ほうれん草:2株
ニラ:8本
えのきたけ:1/2袋
人参:1/2本
白菜キムチ:40g
コチュジャン:小さじ2
ごま油:小さじ2
塩:小さじ1

出汁

水:1000ml
削り節:35g

ポイント

コチュジャンと白菜キムチをいれてビタミンもとれて、
美味しいキムチも食べられる鍋にしました。

作り方

1. 出汁づくり
沸騰させる⇒沸騰したら削り節を入れ、中火で7分
⇒ボウルに重ねたざるにあけ、出汁をこし取る
2. 野菜を洗う
3. 野菜を切る
えのき いしづきを切り落として 2cm
ほうれん草 根本は切り落として 3cm
にんじん ピーラー⇒半月切り5mm
にら 3cm
4. いためる
なべにごま油をいれる⇒キムチを入れる
⇒火が通ったら
5. ゆでる
なべに出汁をいれる
にんじん、えのき⇒沸騰したら豚肉⇒ほうれん草、にら
⇒豆腐
コチュジャン、塩をいれる
6. 盛り付け