

水

お野菜たっぷりいばらき鍋

木

まるごとカマンベールの  
トマト鍋

金

にんにくたっぷり水炊き

火

ギョーザ  
キムチ鍋

いばらきの白菜とねぎで

# 1週間鍋づくり

土

さしみ  
しゃぶしゃぶ

月

しょうが  
豆乳みそ鍋

日

ピエンロー鍋