

手抜きキムチ鍋



【1人分栄養量】
エネルギー：369kcal
たんぱく質：16.2g
脂質：29.9g
食塩相当量：2.7g
●野菜量：160g

【材料】 ●4人分

A { 白菜キムチ漬…1パック (200g)
にんじん …40g
豆もやし …1袋 (200g)
えのき茸 …1/2株 (100g)
豚バラ薄切り肉 …300g
水 …4カップ

味噌 …大さじ3

木綿豆腐 …1/2丁 (200g)

豆板醤 …小さじ1~2 (好みで)

長ねぎ …1/2本 (100g)

ごま油 …小さじ2

【作り方】

① にんじんは短冊切り、豆もやしは袋の上から軽く揉んでおく。えのきは2~3等分に切り、豚肉は3cm幅に切る。豆腐は短冊切り、長ねぎは斜め薄切りにする。

② 鍋にAの材料を全て入れて火にかけて、中火で10分ほど煮てアクを取る。

③ ②に味噌を溶き入れ、豆腐、豆板醤を好みで加え、最後に長ねぎとごま油を入れる。