



食べて健康!プロジェクト

だれでもおいしく、かんたんに!



「鍋で健康」レシピ応募用紙

タイトル (献立名又は料理名)

韓国風豚キムチ鍋

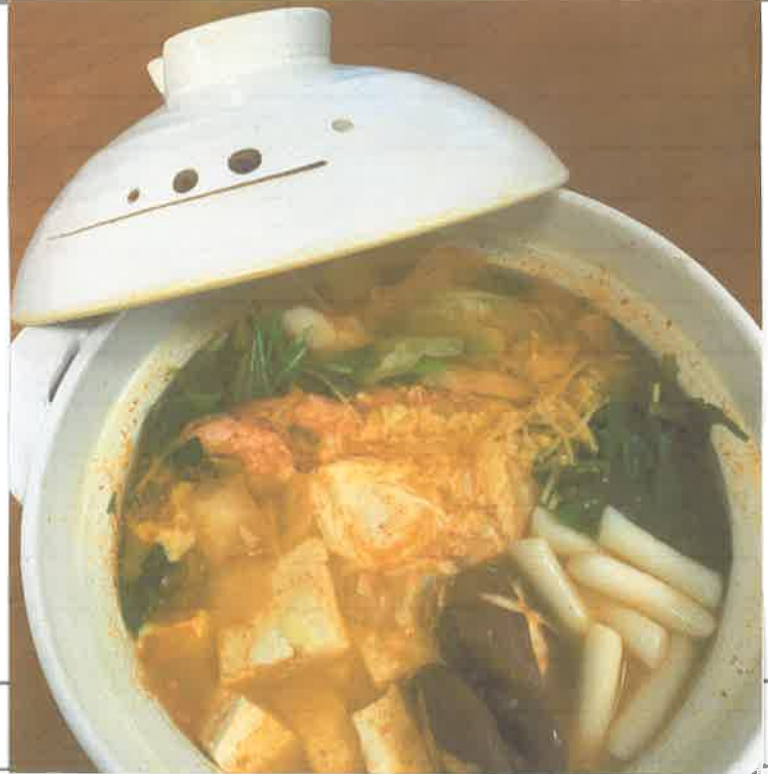
ジャンル 該当項目に○

和風 () 洋風 ()

中華 () その他 (○)

使用品目 使用した品目に○
※7品目以上使用すること

肉類	○	緑黄色野菜	○
魚介類	○	果物	
卵	○	海藻	
大豆・大豆製品	○	いも	
牛乳・乳製品	○	油脂	○



材料 分量 (3人分)

豚バラ肉	100g
エビ	3尾
卵	1個
豆腐	1丁
チーズ	30g
豆もやし	150g
チンゲンサイ	80g
水菜	100g
ニラ	50g
ネギ	100g
にんじん	80g
キムチ	200g
しいたけ	1パック
トッポキ	1パック
鶏がら	大じつ

- ① 豚バラを5cmくらいに切す。
- ② 豆腐は8等分に切す。
- ③ チンゲンサイ、水菜、ニラ、ネギを適当な大きさに切す。
- ④ にんじんを薄切りにする。
- ⑤ しいたけを食卓に切り分ける。
- ⑥ 鍋に豚バラを入れて炒め、キムチを入れて炒める。キムチ → 水、鶏がらを入れる。→ 野菜を並べ、(豆腐も) 煮つめて野菜がやわらかくなるまでチーズを入れる。
- ⑦ トッポキをゆでる(4分) → ⑥に入れる。

★アピールポイント

旨味調味料を使用せずキムチや魚介類の旨味を抽出することで、減塩でき、マイルドな味に仕上げました。また、たんぱく質もしっかりと摂取できる鍋となっています。

