



# 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)

キムチ・チーズ鍋

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 (4人分)                      ★作り方

じゃがいも	3個
ニラ	1束
もやし	1袋
白菜	1/4
長ねぎ	1本
豆腐	2丁
しいたけ	1袋
人参	1/2本
豚肉	400g
キムチ	300g
ニンニク	1片
生姜	1片
水	500cc
鶏がらスープ	大さじ1
豆板醤	小さじ1
みそ	大さじ1
胡麻油	大さじ1
卵	2個
スライスチーズ	1袋

- ① 野菜類を少し大きめに切って鍋に盛りつける。(ニラはまだ入れない)
- ② フライパンにおろし生姜とおろしニンニクと胡麻油をしき弱火にかける。香りが立ったら豚肉を入れ炒める。
- ③ 肉の色が変わったらキムチを入れ炒め、醤油をまわしかける。鍋にキムチ豚肉をいれる。フライパンに水を入れ鍋に入れる。
- ④ 鍋にふたをして火にかき、煮えたら調味料(※)を入れ、ニラも入れひと煮立ちする。
- ⑤ 最後にチーズを入れる。

★アピールポイント

食べたあとに残ったスープと卵、チーズ、めんてラーメンとして食べることが出来ます。

