

☆きゅうしょくレシピ46☆

【キムチなべ】

(ざいりょう) (4にんぶん)



ぶたにく	40グラム	・・・2cmにきる
はくさい	120グラム	・・・2cmにきる
だいこん	80グラム	・・・5mmいちょうぎり
にんじん	60グラム	・・・3mmいちょうぎり
しろねぎ	20グラム	・・・5mmななめぎり
キムチ	30グラム	
あつあげ	140グラム	・・・ゆでる
ちゅうかスープ	12グラム	
しろみそ	8グラム	
あかみそ	4グラム	
しょうゆ	8グラム	
さとう	2グラム	
みず	200グラム	



(つくりかた)

- 1 なべにみずとちゅうかスープをいれてにたたせる。
- 2 ぶたにくをいれてほぐしながらにる。
- 3 にんじん、だいこんをいれて、あくをとりながらにる。
- 4 はくさい、キムチ、さとう、みそをいれてにる。
- 5 あつあげ、ねぎ、しょうゆをいれてにる。