

もち入りキムチ鍋



エネルギー	135 k cal
タンパク質	9.2g
脂質	3.5g
炭水化物	36.1g
ナトリウム	1320.9mg
リン	135.9mg
カリウム	513.9mg
食塩相当量	3.3g

《材料1人前》

NRでんぷんもち	45 g
豚肉	25 g
白菜キムチ	70 g
キャベツ	30 g
にら	15 g
A だし昆布	2 g
A 水	150cc
A 味噌	8cc
A 醤油	10cc
A 砂糖	5 g
もやし	30 g
にんにく	2 g
赤唐辛子	1本

作り方

- 1 豚肉は3 cm中に切り、でんぷんもちは半分に切る。
- 2 白菜キムチとキャベツは3 cm角に切り、にらは6 cm位に切る。
- 3 ボールにAを入れ、良く混ぜ合わせ、たれを作る。
- 4 土鍋(今回は使い捨てのアルミ鍋を使用)に③を入れ、キャベツ・もやし・にらの順に重ねて入れる。
- 5 豚肉・でんぷんもち・白菜キムチを入れ、上にスライスしたにんにく・赤唐辛子を散らす。
- 6 強火で煮立て、煮立ったら中火にし具材が煮えたら出来上がり。