

# キムチスープ

【材 料】：4人分

・豚もも肉	50 g	・木綿豆腐	120 g
・酒	2 g	・にら	10 g
・しょうゆ	2 g		
・にんじん	20 g	～調味料～	
・はくさい	80 g	★中華スープの素	4 g
・だいこん	80 g	★みそ	36 g
・たまねぎ	50 g	★キムチのもと	4 g
・じゃがいも	40 g		

## 《下ごしらえ》

- ①豚肉は、酒としょうゆで下味をつけておく。
- ②にんじん・だいこんはいちょう切り、たまねぎは薄くスライス、じゃがいもはさいの目切りにする。にらは、1cmの長さに切る。
- ③豆腐は角切りにしておく。

## 《作り方》

- ①鍋に水600mlを入れ、にんじん、だいこん、たまねぎ、じゃがいもを入れて煮る。
- ②煮えたら、豚肉を加え、火が通ったら白菜、豆腐を入れて煮る。
- ③★調味料を入れ、味付けをする。
- ④最後ににらを入れて、完成です。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	塩 分 (g)
94	6.5	3	1.7

※1人当たり

## 調理のポイント

- ★キムチ風味で食欲をそそるスープです。
- ★辛くないので、低学年のお子様でも食べられ、野菜をたくさん摂取できます。