

ごまキムチ汁

【材料:4人分】

豚肉こま切れ……………80g
里芋……………120g
人参……………1/5本
もやし……………80g
白菜キムチ……………20g
油揚げ……………1枚
ねぎ……………1/2本
かつお節……………6g
みそ……………大さじ2
みりん……………大さじ1/2
すりごま……………大さじ1



給食では、辛みの少ないキムチを使用しています。ご家庭で作る場合は、キムチの辛さや塩分に合わせて、キムチの量を加減したり、みりんを多めにして調整してください。

【作り方】

- ① かつお節で600ccだしをとる。(顆粒だし・液体だし也可)
- ② 里芋は一口大、人参はいちょう切り、ねぎは小口切り、油揚げは細切りにする。
- ③ ①で里芋、人参を煮る。
- ④ 少しやわらかくなったら豚肉を入れる。
- ⑤ もやし、白菜キムチ、油揚げを入れる。
- ⑥ みそを加え、ねぎ、すりごまを入れてできあがり。

【1人分の栄養価】

エネルギー110Kcal たんぱく質8.4g 脂質4.9g 食塩相当量1.1g