

◎メニュー名：キムチチゲ鍋

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：25分

分量目安：2人分

エネルギー：426kcal(1人分)

食塩相当量：3.0g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

豚肉	必須アミノ酸	認知機能の維持	・・・認知症予防
にら	β-カロテン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
豆腐	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
豚肩ロース薄切り肉	200g
白菜	中葉2枚 (200g)
えのき	1/4袋 (50g)
にら	1/2袋 (50g)
長ねぎ	1本 (100g)
木綿豆腐	1/2丁 (150g)
ごま油	大さじ1
にんにく	1片
キムチ	100g
=A=	
水	400ml
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1



作り方

- ①白菜はざく切り。えのきは石突きを切り落とし、ほぐす。にらは長さ5cmに切り、長ねぎは斜め切り。豆腐は4等分に切る。にんにくはみじん切り。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にごま油、にんにくを入れて熱し、香りが立ったら、豚肉・キムチを入れ、炒める（中火）。
- ③肉に火が通ったらAを加えひと煮立ちさせる。
- ④白菜・えのき・にら・長ねぎ・豆腐を加え、火が通るまで煮る。

パーフェクトレシピポイント

寒い日にぴったりなキムチチゲ鍋は、必須アミノ酸を含む豚肉、β-カロテンを含むにら、カルシウムを含む豆腐の食材を揃えることでパーフェクトレシピに。

鍋の定番食材で栄養素が揃えられるのは嬉しいですね。

さらに、今回はキムチやえのきを使うことで、乳酸菌や食物繊維をプラス。これらは腸内環境に働きかけ、免疫力を高めるなど、健康維持をサポートする効果が期待できます。