

冬野菜のキムチスープ

一人分405Kcal 食塩相当量1.3g

材 料	分 量	作 り 方
豚ばら肉or挽肉	70g	①材料の下ごしらえをする <ul style="list-style-type: none"> ・白菜・・・縦半分に切り一口大のそぎ切りにする ・大根・・・皮をむき3mm厚さのちょう切りにする ・玉ねぎ・・・繊維に沿って薄切りにする ・豚肉・・・5cm幅に切る ・春雨・・・沸騰した湯でもどし、水に取る。水気をとる
白菜(1枚)	150g	
大根(3cm)	120g	
玉ねぎ(1/4個)	50g	
春雨	10g	
白菜キムチ	70g	②鍋にサラダ油を熱し豚肉を炒める。肉の色が変わったら野菜をいためる ③[内を加えてあくを取りながら煮込む。野菜がやわらかくなったら春雨と白菜キムチを加え煮立ったら火を止め塩・胡椒で味を整える。
水	2C	
中華顆粒だしの素	小さじ1	
酒	大さじ1	
塩・こしょう	少々	

*辛味が好み・・・肉の後にキムチを炒める。