

ととのうごはん



Recipe. 20

うま辛仕立ての温活ごはん

韓国気分の キムチチゲ

野菜と豆腐でからだポカポカ

調理時間 20分 | 2人分

#高たんぱく #コレステロール低下
#抗酸化作用

栄養価(1人分)

エネルギー	280kcal	脂質	16.7g
たんぱく質	18.9g	塩分	3g
糖質	9.1g		



献立を彩るプラス1品

ケランマリ
(具だくさんの韓国玉子焼き)



調理時間 20分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	181kcal	脂質	12.8g
たんぱく質	11.4g	塩分	1.5g
糖質	2.1g		

卵	3個	ピーマン	1個
ダシダ(韓国粉末調味料)		※ヘタと種を取り、	
なげれば鶏がらスープの素		みじん切りにする	
小さじ1杯		ハム	2枚
人参	1/4本	※みじん切りにする	
※みじん切りにする		ごま油	大さじ1/2杯

① ボウルに卵を割り入れ、ダシダを加えて溶きほぐし、野菜、ハムを加えてよく混ぜ合わせる。

② 玉子焼き器を中火にかけ、ごま油をひく。①を1/3量流し入れ、固まってきたら奥から手前に巻いていく。巻きあがったら奥に移動させ、空いたところにごま油をひき、①の1/2量を流し入れ、同じように巻いていく。残りも同様に巻いていく。

材料

豚スライス しゃぶしゃぶ用 100g	ごま油(炒め用) 大さじ1/2杯
白菜キムチ 120g	水 400cc
※食べやすい大きさに切る	
木綿豆腐 150g	〈A〉
※食べやすい大きさにちぎる	塩 小さじ1/2杯
白ねぎ 1/2本	砂糖 小さじ1杯
※1cm幅の斜め切り	
しめじ 1/2パック	
※石づきを取り、ほぐす	
もやし 1/2パック	
ニラ 1/3束	
※4cm長さに切る	

作り方

① 鍋を中火にかけてごま油を入れ、キムチを入れて1分ほど炒める。



② ①に水とAを入れ、沸騰させる。豆腐、白ねぎ、しめじ、もやしを入れ、ひと煮立ちしたら具材を端に寄せて、空いたところで豚肉をほぐしながら入れる。



③ 豚肉の色が変わったら、ニラを加えひと煮立ちさせる。



お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp
ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>
ダスキンコンタクトセンター
0120-100100
(8時~20時・年中無休)

**Health
Rent**
ヘルスレント