

【献立名】

キムチまるごと鍋

テーマ：野菜

材 料	分 量
白菜（ざく切り）	100 g
白ねぎ（斜め切り）	20 g
もやし	30 g
とりにく	70 g
えのき（ざく切り）	40 g
キムチ	100 g
ニラ（ざく切り）	40 g
とうふ	180 g
水	180 g

【作り方】

- 1 水を 180ml 入れた鍋に水が沸騰したら、キムチを入れる。
- 2 野菜を入れた鍋に1で作ったキムチのスープを入れて、とりにくと野菜が煮えてきたら完成。

栄養価（1人分）

たんぱく質 6.9 g 脂質 5.0 g 炭水化物 3.9 g

