

【献立名】

キムチーズ鍋

テーマ：野菜

材 料	分 量
キムチ	50 g
ねぎ	20 g
しいたけ	2コ分
だいこん	30 g
にんじん	30 g
豚肉	40 g
チーズ	20 g
はくさい	80 g
えのき	10 g
油あげ	10 g

【作り方】

- 1 ごま油で豚肉とにんじんとだいこんをいためる。
- 2 かつおだしを入れる。
- 3 煮だったら、チーズ以外を入れ、キムチとしょうゆと酒で味付けをする。
- 4 最後に全部煮えたらチーズとキムチを真ん中にのせる。

栄養価（1人分）

たんぱく質 40 g 野菜の量 220 g

