

【献立名】

具だくさん豆腐チゲ

テーマ：野菜

材 料	分 量
豆腐	100 g
豚バラ肉	100 g
キムチ	80 g
玉ねぎ	70 g
長ねぎ	30 g
もやし	100 g
しめじ	60 g
ニラ	20 g
水	200 g
酒	2.5 g
しょうゆ	5 g
とりがらスープの素	2.5 g
みりん	2.5 g
コチュジャン	5 g

【作り方】

- 1 食材を切る。
- 2 豚バラ肉を炒める。玉ねぎ、しめじ、もやしを炒める。
- 3 調味料を入れ、中火で加熱。
- 4 ひと煮立ちしたら、キムチと豆腐を加え、中火で加熱。
- 5 ひと煮立ちしたら、ニラと長ねぎを加え中火で加熱。
- 6 全体に火が具材に通ったら完成する。

栄養価（1人分）

野菜の量 220

