

【献立名】

体ポカポカ♪ロールキャベツのキムチ鍋

テーマ：野菜たっぷり

材 料	分 量 (1人分)
生姜	10 g
キャベツ	100 g
しめじ	20 g
もやし	35 g
豆腐	100 g
ささみ	70 g
人参	20 g
ねぎ	10 g
キムチ	25 g
塩・こしょう	2 g
豆板醤	少々
醤油	少々

【作り方】

- 1 生姜をすりおろす。
- 2 もやしを粗いみじん切りにする。
- 3 ささみをみじん切りにする。
- 4 豆腐をつぶし1、2、3と合わせてよく混ぜる。
- 5 4に塩・こしょうを加え良く混ぜる。
- 6 沸騰したお湯にキャベツを入れ、やわらかくなったら取り出す。
- 7 5を2等分して6でまく
- 8 鍋にキムチと水を入れ7としめじを一口大に切った人参とねぎを入れる
- 9 8に火が通ったら豆板醤と醤油を入れる。
- 10 味が染みたら完成。

