



ハーブ & スパイスで ヘルシー Cooking

さまざまな健康効果が期待できるハーブやスパイス。上手に利用すれば、料理はもっと香り高く、おいしくなります。今回のメニューは寒い季節にぴったりのキムチ鍋。簡単・手軽にあつたかメニューをいただきましょう。

料理制作
管理栄養士
宗像伸子



たらと根菜のキムチ鍋

エネルギー ▶ 224kcal
塩分 ▶ 2.2g

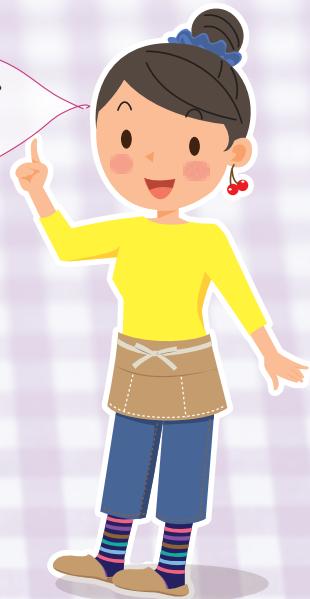
唐辛子

冷え性
食欲不振

長ネギ

風邪予防
疲労回復

こんな効果が
あります



材料(2人分)

生たら	160g (2切れ)
生揚げ	120g (2/3枚)
大根	150g
ニンジン	40g
レンコン	40g
シメジ	30g
長ネギ	60g
キムチ	100g
鶏ガラスープの素	1g (小さじ1/4)
水	400g (2カップ)
しょうゆ	8g (小さじ1と1/3)

つくり方

- たらは1人2切れになるように切る。
- 生揚げは湯通しして縦半分に切り、1cm厚さに切る。
- 大根、ニンジン、レンコンはいちらう切りにする。シメジは小房に分け、長ネギは斜めに切る。
- 鍋に鶏ガラスープの素、水、③を入れて火にかけ、煮立つたらアツを除いて火を弱め、ざく切りにしたキムチを入れて3~4分煮込み、しょうゆ、①、②を加えて静かに煮る。



④-1



④-2



④-3