



# 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、料理はもつと香り高く、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・手軽にあっただかメニューをいただきます。

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

- ①たらは1人2切れになるように切る。
- ②生揚げは湯通しして縦半分に切り、1cm厚さに切る。
- ③大根、ニンジン、レンコンはいちょう切りにする。シメジは小房に分け、長ネギは斜めに切る。
- ④鍋に鶏ガラスープの素、水、③を入れて火にかけ、煮立ったらアクを除いて火を弱め、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。



材料



④-1



④-2



④-3