



# 豆乳キムチ鍋

インフルエンザも吹き飛ばす！ スタミナたっぷり豆乳キムチ鍋



## 材 料 1～2人分

豚肉口ース薄切り	100 g	白菜キムチ	40 g
ソフト豆腐	1/4 丁	(スープ)	
人参	40 g	豆乳	400 cc
大根	40 g	だし汁	500 cc
水菜	30 g	薄口しょう油	大さじ 1
白菜	2 枚	コチュジャン	小さじ 2
しめじ	20 g	豆板醤	大さじ 1/2
うす揚げ	1/2 枚		
ウインナー	2 本	ごま油	大さじ 1/2

## 作り方

- ① 野菜は洗ってそれぞれ適当な大きさに切り、人参と大根はピーラー（皮むき器）で皮をむく要領で切っておく。
- ② うす揚げは、適当な大きさに切り、熱湯で余分な油を抜いておく。豆腐は 1/8 に切っておく。
- ③ 豆乳スープを混ぜ合わせておく。
- ④ 熱したフライパンにごま油を引き、白菜キムチ、豚肉を入れて炒める。
- ⑤ 鍋に具材、スープを入れて煮込み、仕上げに水菜を加えてひと煮たちしたらできあがり。

\* コチュジャン、豆板醤は好みに応じて調整してください。

\* 鍋の大きさ、野菜の分量によってスープの量・薄口しょう油を調整してください。