

い じる キムチ入りかす汁



ざいりょう 材料【4～5人分】

はくさい 白菜キムチ	80 g	あお 青ねぎ	てきりよう 適量
ぶたにく 豚肉	150 g	さけ 酒かす	てきりよう 適量
あぶらあげ 油揚げ	1枚	みそ	てきりよう 適量
だいこん 大根	1/5本	しお 塩	しょうしょう 少々
にんじん 人参	1/3本	けずり節	てきりよう 適量
こんにやく	1/3枚		

～ 作り方 ～

- ① けずり節でだしをとっておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 油揚げは短冊切りにし、熱湯をかけて油抜きをしておく。
- ④ こんにやくは短冊切りにし、さっと茹でておく。
- ⑤ 大根、人参はいちょう切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ⑥ 鍋でだし汁を煮立て、豚肉、大根、人参、こんにやく、油揚げの順に入れ、火が通るまで煮る。
- ⑦ 火が通ったら白菜キムチを入れ、煮汁で溶いた酒かすを加えひと煮立ちさせる。
- ⑧ みそを溶き入れ、塩で味を調えた後、青ねぎを入れて仕上げる。

白菜は、冬が旬の野菜でビタミンCが多く風邪予防にもなります。キムチにすることで腸内の悪玉菌を減らす効果があります。かす汁との相性もばっちり、体がポカポカするのでぜひ作ってみてください。

