

2022 美活食 ~ 温活 ~



「豆乳ぎょうざキムチ鍋」



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	287kcal
炭水化物	29.2g
たんぱく質	17.7g
脂質	13.4g
塩分	2.2g

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
高田さん、那賀島さん、前田さんが考案しました。
監修:小川 美弥子先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

代謝を促し体を温める効果のある、発酵食品をメインに考えた料理です。
豆乳を使用し、辛いのが苦手な方でもマイルドな食べやすさになりました。
キムチを後入れし、食感を変えることにより、食べ応えのある鍋にしました。
残ったスープにご飯やうどんを入れて丼にできます。
餃子は冷凍餃子でも可能です。

材料と作り方 (2人分)

材 料

■餃子

餃子の皮	6枚
豚ひき肉	60g
カマンベールチーズ	30g
にんにくチューブ	6g

■鍋

キムチ	100g
えのきたけ	80g
しめじ	50g
長ねぎ	40g
にら	40g
人参	20g
大根	20g
豆乳	200g
水	200g
味噌	8g
醤油	4g
本みりん	6g
豆板醤	3g
ごま油	6g

☆

作り方

- ① 豚ひき肉とニンニクチューブを混ぜタネを作り、餃子の皮にタネとカマンベールチーズを包み茹でる。
- ② キムチ以外の野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③ ☆の材料をすべて合わせスープを作る
- ④ 鍋に②と①を並べ、スープを入れ中火で煮る
- ⑤ キムチを最後に盛り付ける

