

2023 美活食 ~ 温活 ~

11月

「旨辛味噌のもつ鍋風 豚肉と白菜のミルフィーユ」



栄養価(1食当たり)

エネルギー	733kcal
炭水化物	29.3g
たんぱく質	29g
脂質	58.3g
塩分	4.0g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
森 瑞穂さん、永井 愛実さんが考案しました。
監修:林千登勢先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

調味料の加減はお好みで調節してください。
白菜は芯をつけたまま豚肉をはさむとバラつかず、はさみやすくなります。
いつものミルフィーユ鍋に人参を加え、彩りも栄養価もパワーアップさせました。
辛いのが好きな人はコチュジャンを増やしたり、豆板醤を入れるとGOOD!
コチュジャンと鷹の爪にはカプサイシンが含まれ、脂肪燃焼効果があります。
またコチュジャンにはビタミンEが含まれ、毛細血管を広げ代謝アップ効果も期待できます!寒くなり代謝が落ちやすくなるこの季節にぴったりです。

材料と作り方(2人分)

材 料	
豚バラ肉(薄切り)	300g
白菜	600g
ニラ	20g
人参	50g
ニンニク	2片
小ねぎ	適量
水	300ml
(A)味噌	50g
(A)コチュジャン	大さじ2
(A)料理酒	大さじ1
(A)みりん	大さじ1
(A)鶏ガラスープの素	大さじ1
(A)鷹の爪(輪切り)	小さじ1
ごま油	小さじ2
白いりごま	小さじ1

作り方

- ① ニンニクは芯を取り輪切りにします。
- ② ニラは2cm長さに切ります。小ねぎは小口切りにします。
- ③ 白菜の葉の間に豚バラ肉を挟みます。芯を切り落とし、5センチ幅に切ります。人参の皮をむき、5mm厚さに切ります。
- ④ ボウルに(A)を入れてよく混ぜ合わせます。
- ⑤ 鍋に③を並べ、水、④の合わせ調味料、①のニンニクを入れて中火にかけます。沸騰してきたら蓋をし、弱火で15分ほど加熱します。豚肉に火が通り味がなじんだらニラをちらし蓋をして火から下ろします。
- ⑥ 最後にごま油、白いりごまをかけたら完成です。

733kcal

