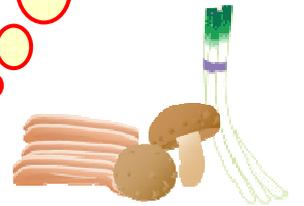


☆白菜と豚キムチのコチジャン煮☆

豚キムチとコチジャンの旨味で、たっぷりの白菜も美味しく食べられ、ピリッと辛くて体が温まる一品です！！



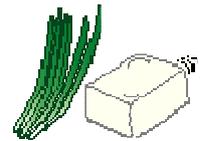
味付けを少し濃くして、溶き卵を付けて食べても美味しいですよ★



1人分
243kcal

材料 / 2人分

豚もも肉 120g 白菜 100g 白菜キムチ 100g 干しいたけ 3枚 しいたけ戻し汁 250cc
にら 60g (1/2束) 木綿豆腐 100g コチジャン 小さじ 2.5 ごま油 小さじ 1
白髪ネギ 適量 白ごま 適量

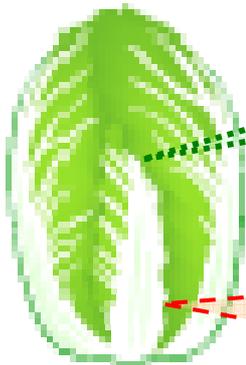


作り方

- ① 豚もも肉・白菜・にらを 4 cm程の長さに切り、水で戻したしいたけは石づきを取り除き、少し厚めに縦に切っておく。
- ② 鍋にごま油をひいて、豚もも肉とキムチをさっと炒め、白菜・にら・しいたけ・しいたけ戻し汁を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ③ ②に豆腐・コチジャンを入れて弱火で 5 分程煮たら、器に盛り白髪ネギ・白ごまをかけて出来上がり

★旬の食材★ 白菜 旬は 11月～2月にかけて。

霜にあたると葉の甘みも増し、柔らかくなって美味しくなります！



白菜はビタミンCやカリウム・食物繊維を多く含み、特に芯の部分にたくさんの栄養が含まれています！！

カリウム・・・体の塩分を排出する働きがあり、高血圧の予防に効果的！

キャベツ(100g中)	200mg	白菜(100g中)	220mg
-------------	-------	-----------	-------

★カリウムの含有量はキャベツよりも多くなっています★

!! キムチ !! キムチは乳酸菌が発酵した食品です。乳酸菌には整腸作用があります。

唐辛子にはカプサイシンという辛味の成分が含まれ、血管を広げ血の流れを良くし、エネルギーの代謝を増やして体をほかほかと温める作用があります！

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

http://www.doktors.jp/sapporo/ladies/index.html にて過去のレシピも公開中！！