



宮城学院女子大学さんとの共同企画 Cook park

材料 (2人分)

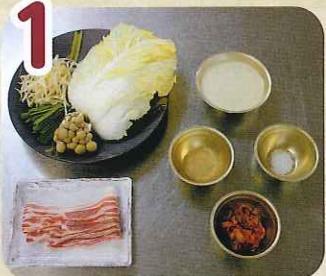
豚バラ薄切り肉 150g
白菜 1/4株
キムチ 60g
しめじ 1/2房
にら 1/4束
もやし 50g
だし(顆粒) 大さじ1

A
しょうゆ 大さじ1
塩 少々
豆乳 200ml



今月は
あつたか
鍋料理

「ミルフィーユ豆乳キムチ鍋」



しめじはいしづきをと
って小房に分け、にら
は4cm長さに切る。



白菜は1枚ずつ剥が
し、白菜、豚肉、キムチ
を順番にくりかえし重
ねていく。その後、5cm
幅に切る。



鍋の中央にしめじ、に
ら、もやしを入れ、周
囲に2の具材を敷き詰
める。



まんべんなくだしをふ
りかけ、Aを加えて中火
にかける。ひと煮たち
したら蓋をして、吹きこ
ぼれない程度の火加
減で煮込んだらできあ
がり。

Point



豆乳には、イソフラボンだけではなく、美容に効
果があるといわれているビタミン類などの栄養
素が豊富に含まれています。また、不飽和脂肪
酸はコレステロールを下げ、高血圧や動脈硬化
を予防してくれます。

普段の生活で不足しがちな栄養素を野菜や
肉、きのこなどが入った鍋でおいしく簡単にと
りましょう。

今回のレシピを
考えたのは
食品栄養学科3年
佐藤郁美さんです。



煮込む際に豆乳の量が少なく感じるかもしれません
が、白菜から水分が出るので多く入れすぎないように
注意してください。シメにごはんを入れたら「豆乳キ
ムチ雑炊」の完成! 最後までおいしく食べられます。