



宮城学院女子大学さんとの共同企画

クックパーク

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
あったか鍋料理

「ミルフィーユ豆乳キムチ鍋」



1 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。



2 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。



3 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。



4 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。