



キムチ×豚肉で
夏バテ予防！

キムチ豚汁

浸

【材料（約４人分）】

・豚肉（小間切り）	80g	・白菜キムチ	40g
・じゃがいも（いちょう切り）	100g	・だし汁	600cc
・玉ねぎ（スライス）	90g	・みそ	大さじ1
・にんじん（いちょう切り）	40g		
・つきこんにゃく	40g		
・にら（2cmカット）	30g		
・厚揚げ（一口大）	60g		

【作り方】

- ①だし汁ににんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に入れて加熱する。
- ②ひと煮たちしたら、豚肉を加えアクをとる。
- ③つきこんにゃく、厚揚げ、にら、白菜キムチを入れて加熱する。
- ④みそをといて、できあがり！