

そくほう



作ってみませんか？



栄養たっぷりピリからスープ 白菜やわらかっ！

高麗鍋風スープ

<材料>5人分

ごま油	3g (小さじ1弱)
豚小間肉	175g
にんじん	100g (2分の1本)
だし汁	420ml (カップ2強)
※昆布6gと鰹節24g使用	
大根	75g (直径7cmで3cm)
里芋	75g (2個)
白菜	100g (2枚弱)
干しいたけ	6g (2枚)
白菜キムチ	120g ※箸でひとつかみが20g
ごま油	3g (小さじ1弱)
生揚げ	150g (1枚くらい)
三温糖	6g (小さじ2)
酒	12g (小さじ2強)
みりん	6g (小さじ1)
赤みそ	12g (小さじ2)
しょうゆ	23g (大さじ1強)
牛乳	180g (カップ1弱)
長ねぎ	50g (2分の1本)
ごま	7.5g (大さじ1弱)

<作り方>

- ①豚肉はうす切りの3cmカットくらいに切り、キムチはごま油で炒めておきます。干しいたけは戻して干切りに、人参・大根はいちょう切り、里芋は半月切り、白菜は短冊切り、長ねぎは小口切りにします。
- ②ごま油を入れた鍋に豚肉を入れて炒め、にんじんと干しいたけを加えて炒めます。そこにだし汁を加え、大根・里芋・白菜のかたい部分を加え加熱します。
- ③②の熱が通ったらサイコロ状に切った生揚げ・やわらかい部分の白菜を加え、三温糖・酒・みりん・牛乳・といた赤みそを加え弱火にしてふたをします。
- ④③がぶつぷつとしてきたら、しょうゆと炒めたキムチと長ねぎを加え、煮立ってきたら炒ったごまを加えてできあがり。

埼玉県日高市の牧場でいただいた「高麗鍋」の味が忘れられなくて再現したレシピです。「高麗鍋」というのは日高市で名物となっている埼玉B級グルメです。1300年ほど前に朝鮮半島の方が移住してきたことに由来しています。高麗鍋の条件は①地場産野菜を使用②キムチを使用③高麗人参を利用の3つです。給食では③が叶わなかったので高麗鍋風スープという名前にしました。高麗人参が手に入るようなら入れると本格的です。ピリッと辛いキムチが食欲もそそり、野菜もいっぱい食べられ寒い日に身体も温まります。辛くなりすぎないようにキムチをごま油で炒めて作りました。きょうは牛乳を入れていますが、豆乳でもかまいません。キムチと牛乳の2つの量を加減してご家庭ではお好みの辛さにしてください。お鍋にしてもいいですね。



栄養価 (1人分)

エネルギー	186kcal
たんぱく質	14.6g
脂肪	8.6g
加糖	171mg
鉄分	1.6mg
食物繊維	3.3g
マグネシウム	51mg
亜鉛	1.6mg
塩分	1.4g
糖分	1.2g