

# キムチ鍋の材料で簡単アレンジ



## 材料(1人分)

- もち麦ご飯 … 1P
- キムチ … 1/2P
- ごま油 … 小さじ1
- インスタント減塩みそ汁 … 1/2P
- お湯 … 200ml
- 冷凍肉入りカット野菜 … 1P
- 冷凍カットほうれん草 … 1/3P
- 絹ごし豆腐 … 1P
- 卵 … 1個

## 作り方

- ①キムチをゴマ油で炒め、みそ汁、沸騰したお湯を200ml、冷凍の野菜と肉、豆腐を加えて煮込む。
- ②最後に卵を落とし完成。

## 栄養成分値

材料	分量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	値段 (円)
もち麦ご飯	1P(150g)	204	3.9	1	46.4	2.6	0	149
キムチ	1/2P(40g)	28	1.4	0.2	5.7	1.2	1.1	80
ごま油	小さじ1(4g)	36	0	4	0	0	0	6
冷凍肉入りカット野菜	1P	65	2.1	4.2	5.1	2.1	0	108
冷凍カットほうれん草	1/3P(50g)	7	1	0.1	1.1	1.1	0.1	36
インスタント減塩みそ汁	1/2P	12	1.1	0.4	2.4	0.5	0.7	9
絹ごし豆腐	1P(150g)	92	7.8	4.8	4.5	0.5	0	35
卵	1個	76	6.2	5.2	0.2	0	0	25
	合計	520	23.5	19.9	65.4	8.0	1.9	448

## 実際に使ったコンビニ商品



## キムチのせ冷奴



豚汁

## 同じ材料で違う献立も！

## 豚キムチ



冷奴

みそ汁