



使ったのは  
この商品!



# チカラ 白菜の力



加熱すると量が減りたくさん  
食べられるのがメリットです。  
食物繊維が豊富かつ低カロリー  
なので、整腸や美肌づくり等の  
効果が期待できます。



※写真はイメージです。

## 重ねキムチ鍋

調理時間	1人分
<b>30分</b>	<b>416kcal</b>

# 重ねキムチ鍋

調理時間

30分

1人分

416kcal

## 【材料/4人前】

豚バラ薄切り肉	300g	
白菜	1/4株(500g)	
キムチ	120g	
まいたけ	1パック(100g)	
にら	1/2束(50g)	
もやし	1袋(250g)	
味の素 ほんだし	大さじ2	
A	水	5カップ
	しょうゆ	大さじ2
	塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ2	

## 【作り方】

- ①まいたけは小房に分け、にらは4cm長さに切る。
- ②白菜は1枚ずつはがし、白菜、豚肉、キムチを交互に4回重ね、5cm幅に切る。これを2回繰り返す。
- ③鍋に②を鍋のフチに沿って敷き詰め、真ん中に①のまいたけ、にら、もやしを加える。
- ④「味の素 ほんだし」をまんべんなくふり入れ、Aを加えて火にかける。沸騰したらフタをして煮る。
- ⑤火が通ったらごま油を回しかける。