



- 調理時間 30分
- エネルギー 421kcal
- 食塩相当量 3.1g
- ※エネルギー、食塩相当量は1人分で

じゃがいもは電子レンジで予め加熱すると火の通りが早くなります。

カムジャタン風鍋

● 材料 (4人分)

材 料	分量	材 料	分量
豚バラ肉 薄切り	300g		
じゃがいも	2個		
キャベツ	1/4個(300g)		
長ねぎ	1本		
にんじん	1/3本		
にら	1/2束		
ミツカンとんこつしょうゆ鍋つゆストレート	1袋		
コチュジャン	小さじ1		

● 作り方

[1] じゃがいもは皮をむき、6~8等分にする。耐熱皿にのせ、水を少々ふりかけラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。

[2] 豚肉、野菜は食べやすい大きさに切る。

[3] 鍋に「とんこつしょうゆ鍋つゆストレート」をよくふってから入れ、コチュジャンを加えてよく混ぜ、火をつける。煮立ったらじゃがいもを入れる。じゃがいもがやわらかくなってきたら火の通りにくい具材から入れ、煮込む。

※栄養成分は鍋つゆを75%摂取するとして計算。