

免疫力を高める

豆腐キムチチゲ

免疫力を高めるためには免疫物質をつくるのに重要なたんぱく質、免疫力を整える働きのあるキムチなどの発酵食品、野菜などの食物繊維を摂取することが大切です。

<主な材料 4人分>

木綿豆腐	2丁	
あさり（砂抜きをしたもの）	200g	
白菜キムチ	150g	
ねぎ	2本	
にら	1/2束	
豚肉細切れ	100g	
酒	小さじ1	A
しょうゆ	小さじ1	
すりごま	小さじ1	
にんにく（すりおろす）	小さじ1/2	
砂糖	1つまみ	
ごま油	小さじ1	
鶏がらスープ	2カップ	B
豆板醤	小さじ1/2	
コチジャン	小さじ1/2	
卵	1個	



<作り方>

- ① あさはりは殻をこすり合わせて洗う。ねぎは斜め切りにする。にらは3cm幅に切る。
- ② 豚肉はAを加えて和え、下味をつける。鍋にごま油を熱して豚肉を入れ、強火で炒める。肉の色が変わってきたら白菜キムチを加え、炒める。
- ③ Bを入れ、手でほぐした木綿豆腐、①のあさり、ねぎ、にらを入れて、中火にかけ、煮立ったらアクを取り除き、あさりの口が開くまで煮る。仕上げに卵を割り入れ、ひと呼吸おいて火を止める

エネルギー 261.5 kcal、たんぱく質 25.1 g、塩分 1.4 g