

牡蠣のキムチチゲ

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>

牡蠣	300g	
木綿豆腐	1 丁	
白菜キムチ	80g	
ねぎ	2 本	
にら	1/2 束	
豚もも肉	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	一つまみ	
ごま油	小さじ 1	
鶏がらスープの素	小さじ 2	B
豆板醤	小さじ 1/2	
コチジャン	小さじ 1/2	



<作り方>

- ① 牡蠣は水でよく洗い、ぬめりや汚れを落とし、水気を切っておく。ねぎは斜め切りにする。にらは 3 cm 幅に切る。
- ② 豚もも肉は細切りにして 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 と水 2 カップを入れ中火にかけ煮立ったら、手でほぐした木綿豆腐、①のねぎ、にらを入れて、アクを取り除く。最後に牡蠣を加え火を通す。

エネルギー 174 kcal、たんぱく質 16.9 g、塩分 2.6 g