

体温まるチゲスープ

【材料】 ※1食分作れます

豚バラ肉・・・30g
キムチ・・・80g
ニラ・・・10g
しめじ・・・20g
もやし・・・50g
鶏がらスープの素・・・小スプーン1杯
味噌・・・・・・・・小スプーン1杯
にんにくチューブ・・・小スプーン1杯

【使用する調理器具】



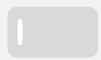
電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー



エネルギー161kcal タンパク質8.4g

調理時間
約30分

1食あたりの価格
約250円

・耐熱容器

～つくりかた～

- ① ニラは水で洗い、キッチンバサミで3cm幅に切る。豚肉も同じ幅に切る。
- ② しめじは根元を切り落とし、手でほぐす。
- ③ 耐熱容器に全ての野菜・キムチ・調味料・水200mlを入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで10分加熱する。
- ④ 加熱後、スプーンなどでよくかき混ぜて完成。

～メモ～

- ・豚肉が赤い場合は、再度電子レンジで加熱しましょう。
- ・味噌は白みそでも赤みそでも、美味しく作ることができます。
- ・スプーンや耐熱容器は100均ショップやスーパーで購入できます。
- ・使用後のキッチンバサミは、しっかり洗いましょう。