

みつばとたまねぎの泉だこチゲ鍋



みつばは血圧を正常に保つはたらきのあるカリウムや、抗酸化作用物質であるβ-カロテンをたっぷり含んでいます。また、みつばの香りが食欲をそそります。うまみの強い泉だここと共に韓国風たこチゲに仕立てました。



レシピ作成者 小原 いつ子 (旬菜工房 遊味)

材料 (1人分)

メイン食材：みつば 1/2 束

サブ食材：泉だこ 130g、
たまねぎ 1/4 個

調味料等：出汁：水300ml、粉末チキンコンソメ7g、
濃口醤油10ml、料理酒10ml、みりん5ml、味の素1g

市販のキムチ130g、
ごま油少々

野菜量： 93g

作り方

- ①たまねぎ、たこを粗い一口サイズに切る。
- ②市販キムチを少し細かい目にカットしておく。
- ③出汁と②のキムチを合わせ火にかける。
- ④①をフライパンでさっと炒める、少量のごま油を入れる。
- ⑤③に④を入れ煮込む。
- ⑥最後にみつばをたっぷり入れて完成。

調理のポイント

たこは調理前に塩でよく揉みヌメリを完全に取り除き、茹でてください。

キムチは市販品を使用し、漬け汁まで使用します。

栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	222kcal	脂 質	3.5g	食塩相当量	6.8g
たんぱく質	26.2g	炭 水 化 物	18.6g		

