

## 仙台病院 スタミナアップメニュー

### 「キムチチゲ」

～ 寒い季節に身体の芯からぽかぽか～

#### PRポイント

寒くなると恋しくなる鍋料理のしパートリーの一つキムチチゲ！あつあつのピリ辛・ スープが冷えた身体を温めます。キムチ、鶏ガラ、ごまなどの旨みが重なったスープは、ご飯が進む味付けです。

#### 栄養ポイント

スタミナ野菜のにらとにんにくは、豚肉に含まれるビタミンB1と一緒に食べると、疲労回復効果を高めます。

#### 材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

豚バラ肉	60g	キムチ漬	20g
白菜	90g	木綿豆腐	1/6丁
ねぎ	15g	鶏ガラ	20g
えのきだけ	15g	糸とうがらし	適量
にら	10g	鶏ガラ	適量

#### 【調味料】

キムチの素、白だし醤油、コチュジャン、みそ、  
醤油、調理酒、白すり胡麻、にんにく、  
ごま油 適量

## キムチチゲレシピ



#### 作り方

- 1 鶏がらでスープをとる。
- 2 豚肉と野菜を食べやすい大きさに切る。
- 3 ごま油をひいた鍋でにんにくを炒め、香りが出たら、豚肉を加えて更に炒める。
- 4 豚肉の色が変わったら、キムチ漬を加えて炒め、鶏がらで取ったスープを加える。
- 5 調味料を入れて、味を整える。
- 6 豆腐と野菜を加えて煮込めば出来上がり！

＊糸とうがらしはお好みで添えて下さいね。