

# 2024 美活食 ~ 腸活 ~

## 「時短キムチ鍋」

12月



### 栄養価 (1食当たり)

エネルギー	248kcal
炭水化物	33.8g
たんぱく質	12.5g
脂質	9.2g
塩分	4.3g
食物繊維	7.1g

帯広大谷短期大学地域共生学科食と栄養コース2年生  
田中爽さん、大石琴葉さんが考案しました。

監修:林先生(管理栄養士)

### このレシピのポイントは???

寒い季節になり今夜は温かいものがすぐに食べたいなあという方、鍋料理はいかがでしょうか。鍋料理はいろいろな食材が必要、また大勢で食べるものと思われがちですが、家にある冷凍食品やモヤシ、エノキタケを使い食物繊維もたっぷり摂れる安くて早くてお腹も満足する「時短鍋」はいかがでしょうか。冷えた体を温め、腸の動きも促してくれるでしょう。

### 材料と作り方 (2人分)

材 料	
水	300ml
エノキタケ	100g
小ネギ	60g
モヤシ	400g
冷凍水餃子 (市販)	10個 (150g)
一人分の鍋の素 (キムチ・市販)	2個

248kcal



### 作り方

- ① 鍋に300ml入れ、火をつける
- ② 小ネギは小口切りに切っておく
- ③ ①に鍋の素を加え、モヤシ、エノキタケ、水餃子を入れ、小ネギは半量を入れる。
- ④ 10~15分煮込む
- ⑤ 火が通ったら残りの小ネギをのせて出来上がり