

レシピ10

ピリ辛がたまらない!

野菜たっぷりチヂメ鍋風

材料(2人分)

- ・野菜炒め用カット野菜…300g
- ・豆腐…300g
- ・刻みキムチ…60g
- ・鍋つゆ
 - ・水…400ml
 - ・和風だしの素…小さじ1
 - ・しょうゆ…大さじ1
 - ・酒…大さじ1



使う
コンビ
野菜はこれ!

作り方

- 1 鍋つゆを鍋で沸かし、キムチを入れる。
- 2 カット野菜と、ひと口大に切った豆腐を入れて、すべての具材に火が通ればでき上がり。



ポイントはこちら!

キムチを増やして辛みをプラスするのもおすすめ。具材を食べ切った残ったスープにご飯とチーズを入れれば、旨みたっぷりのシメになります。



調理時間
約10分

カロリー(1人分)
148kcal

塩分(1人分)
2.8g



たっぷり野菜と豆腐で
お手軽ヘルシー鍋