

献立名「カムジャタン（韓国風じゃが芋鍋）」

献立の特徴； 野菜摂取の多い韓国の料理を比較的、家庭にある材料で日本風アレンジできる。

調理のポイント； 1つの鍋で作れて、とても簡単。

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方
豚肉（もも）	120	豚肉、人参・じゃがいも・大根を一口大の乱切り、キャベツ・みつば・えのき茸は、食べやすい大きさに切る。木綿豆腐は手で粗くほぐす。
人参	80	
じゃがいも	200	
大根	120	
キャベツ	400	
もやし	100	
えのき茸	80	
サラダ油	小さじ1	
コンソメ（固形）	1個	
水	2カップ	
キムチの素	20	
濃口醤油	大さじ1	野菜に8分火が通ったら、キャベツ・もやし・えのき茸・豆腐を加える。
砂糖	小さじ2	
みつば	50	
ごま油	小さじ2	材料がやわらかくなったら、キムチの素、濃口醤油・砂糖で味をととのえる。
木綿豆腐	1丁	
		みつば・ごま油を加え一煮立ちさる。

【1人あたり】 野菜の重量 188g

【1人当り栄養価】エネルギー；310kcal、脂質；16.7g、食物繊維；5.5g

バリエーション

- ・野菜は他の品に変更可。例として、白菜、しいたけ、しめじ、小松菜、水菜、深ねぎ、玉ねぎ、南瓜など
- ・中華麺、春雨、もち、ごはん等を入れてもおいしい



カムジャとは、韓国語でじゃが芋のこと、タン（湯）はスープのことです。