

身体に  
いいね!

# アリタ食堂 発酵食品 のおかず

## 超簡単！キムチと豆乳で とろ〜りチゲ風スープ

### 【材料】3〜4人分

白菜キムチ…100g ニラ…1束 豆乳…3カップ  
★味噌…大さじ1 ★しょうゆ…大さじ1  
★砂糖…小さじ1 ★ごま油…小さじ1  
白すりごま…適量



①



①



②

- ① キムチは粗く刻む。ニラは5cmくらいに切る。
- ② 鍋に豆乳と★を入れてよく混ぜてから、中火にかける。

今月の  
発酵食品は  
キムチ



キムチは世界五大健康食品のひとつ。乳酸菌やカプサイシン、ビタミン類、食物繊維などの栄養が豊富に含まれる発酵食品です。乳酸菌は腸内環境を整え、カプサイシンは代謝を上げます。



③

③ 鍋の底からゆっくりかき混ぜながら煮る。沸騰させると豆乳が固まってしまうので、沸騰させないように注意する。



④

④ 煮立つ直前に、キムチとニラを入れる。ひと煮して火を止める。

⑤ 器に盛りつけ、白すりごまをふって出来上り。



とろりとクリーミーな  
口あたりのスープです。  
キムチの量は  
お好みで調節してね♪

