

2026 年 1 月号

【料理名】かにのキムチ鍋



【献立】

〆の雑炊（またはうどん）

ほうれんそうともやしのナムル

【調理時間】 25 分

【カロリー】 178 kcal

【塩分】 3.6g

【主材料】（3～4 人分）

ずわいがに（鍋用）……500g

じゃがいも ……小 2 個（200g）

春菊……100g

豆腐（絹ごしまたはもめん）……1/2 丁（200g）

まいたけ…… 1 パック（100g）

白菜キムチ……200g

A 昆布（8cm 角）…… 1 枚

A 酒、みりん……各大さじ 2

みそ……大さじ 3

【作り方】

1. 鍋に水 800ml を入れ、A を加えて 15 分おく。
2. かには殻にキッチンばさみで切りこみを入れる。じゃがいもは 1cm 厚さの輪切りにし、水にさっとさらして水気をきる。春菊は食べやすく切り、豆腐は 4 等分に切る。まいたけはほぐす。
3. ①の鍋にじゃがいもを入れて中火にかけ、煮たってきたら昆布を除き、みそをとき入れる。キムチを加え、煮たったらふたをして 2～3 分煮る。じゃがいもに火が通ったら残りの②を加え、火が通るまで煮る。味をみてしょうゆ少々で調える。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1＝ 15 ml、小さじ 1＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。