

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=200mℓ、1合=180mℓ、大さじ1=15mℓ、小さじ1=5mℓです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500W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。