

## 電子レンジでできる料理

銀賞

### 豚キムチのチーズのせ

#### ●セールスポイント【応募者：金岡美里さん】

味が濃くて塩分も高そうな豚キムチを、野菜を入れることで食べやすくし、シニアが摂取しにくいカルシウム源としてチーズを入れました。とても簡単でおいしいです。

エネルギー

147kcal

たんぱく質

11.8g

脂質

8.4g

食塩相当量

1.2g



食事バランスガイドで  
見てみると…



(副菜: 1つ【sv】)

(主菜: 1つ【sv】)

(乳製品: 1つ【sv】)

#### ワンポイントアドバイス

★キムチの辛みが苦手な方は、キムチを控えて白菜を増やしてもOKです。

材料はしっかり重ねるよりも、少し隙間をあけながら重ねた方が豚肉への加熱が十分にできます。

★チーズがキムチの辛みを和らげ、まろやかな味になっています。