



猪肉のチゲ鍋



材料名	分量
	猪肉の切り落とし
ネギ	3本
ニラ	1束
木綿豆腐	2丁
しめじ	2パック
大根	1/2本
玉ねぎ	2個
白菜キムチ	300g
にんにく	2個
ごま油	大3
..... 下味	
塩	少々
おろしニンニク	大1
ごま油	大2
..... Aみそタレ	
コチュジャン	大5
みそ	大5
しょう油	大2
粉唐辛子	大1
鶏ガラ	大1
水	1ℓ

材料
(4人分)

作り方

- ①猪肉のスライスを5cmにカットし、塩、おろしにんにく、ごま油で下味をつけておく。ネギは斜め3cmにカット、玉ねぎは2cmにカット、大根は棒状に1cmカット、ニラは5cmにカット、木綿豆腐は8等分にカット、しめじは石づきを切り、小房に分ける。
- ②Aのみそタレ調味料を混ぜ合わせておきます。
- ③鍋に、ごま油とニンニク(包丁でつぶしたもの)を入れます。ニンニクの香りがでてきたら猪肉を入れ軽く炒め、キムチ1/2を入れ、全体になじんだらニラ、豆腐以外の具材と②と水を入れて煮込みます。
- ④玉ねぎ、大根に味がしみこんできたら木綿豆腐とニラを入れ、最後にトッピングで残りのキムチ、白ごまをかけて出来上がりです。

* 粉唐辛子は、お好みで調整してください。