



12月12日 2年生



チゲ鍋 大根のナムル ご飯

【チゲ鍋】

<材料・2人分>

- ◎豚ロース 80g ◎白菜 適量 ◎キムチ 60g ◎豆腐 1/4丁 ◎ニラ 1/3束
◎卵 1個 ◎チャンポン麺 1玉 ◎にんにく 1/2かけ ◎ごま油 小さじ1
◎鶏がらスープ 280cc
〔A〕◎オリーブオイル 大さじ1 ◎酒 小さじ1 ◎味噌 小さじ1/2 ◎しょうゆ 小さじ1/2
◎みりん 小さじ1

<作り方>

- ① にはら3cmの長さに、白菜、キムチ、豆腐は食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にごま油とにんにくを入れ、中火から弱火で温め、にんにくの香りを出す。
- ③ ②に鶏がらスープと、〔A〕の調味料を入れ沸騰させる。
- ④ 豚肉、白菜、キムチを入れ、アクが出たら取り除く。
次に豆腐、チャンポン、卵を入れ、卵の上にスープをそっとかけ、周りを白く固める。
- ⑤ 最後にニラを入れ、ひと煮立ちさせたら出来上がり。

【大根のナムル】

<材料・2人分>

- ◎大根 100g ◎大根葉 適量 ◎塩 少々
〔A〕◎塩 小さじ1/8 ◎砂糖 小さじ1/8 ◎ごま油 大さじ1/4 ◎すりごま 大さじ1/2
◎にんにく 1/4かけ ◎酢 大さじ1/4

<作り方>

- ① 大根は短冊切りにし、大根葉は粗いみじん切りにし、軽く塩をふっておき、しんなりしたら水気を絞る。
にんにくはすりおろす。
- ② 〔A〕を混ぜ合わせ、大根、大根葉を加えて、さっと和える。