

1月29日1年生



キムチ春雨
たたき山芋の梅肉和え
ごはん



【キムチ春雨】

<材料・2人分>

◎白菜キムチ 適量 ◎豚肉 150g ◎豆腐 1/2丁 ◎春雨 40g ◎卵 1個
◎白ねぎ 1/4本 ◎じゃがいも1/2個
[A] ◎しょうゆ 大1 ◎酒 大1/2 ◎にんにく 2.5g ◎しょうが 2.5g
[B] ◎コチュジャン ◎しょうゆ ◎塩 ◎こしょう

<作り方>

- ① 豚肉は、適当な大きさに切り、[A] で下味を付ける。春雨は戻しておく。ジャガイモは1cm角に切る。白ねぎは、1cm厚さの斜め切りにする。
- ② 鍋に、ごま油をひいて、中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わったらジャガイモを加えて炒め、よく混ぜた[B]と白ねぎを加えて煮る。
- ③ ジャガイモに火が通ったら、春雨、キムチ、豆腐、溶き卵を加える。

【たたき山芋の梅肉和え】

<材料・2人分>

◎山芋 100g ◎しょうゆ 少々 ◎酢 適量 ◎砂糖 少々 ◎梅干 大1個
◎ごま油 小1/2

<作り方>

- ① 山芋は皮をむき、酢水に10~15分さらしてアクを抜き、ぬめりを洗い流し、キッチンペーパーでしっかりふく。
- ② ①を包丁で適当な大きさに切り、ポリ袋に入れてすりこぎなどで叩き潰す。
- ③ 梅干は種を取り、包丁でたたいて、ペースト状にし、ごま油、しょうゆ、砂糖を加え混ぜる。
- ④ ②を③で和える。