

KUMAMOTO
TOYOPET

~ No 119 ~

poppin' カラフルレシピ

お気楽日

おもてなし recipe

キムチチゲ

◎ 材料 4人分

- ◎ 牛の切り落とし肉 (200グラム)
- ◎ 白菜キムチ (200グラム)
- ◎ 絹ごし豆腐 (1丁... 350グラム)
- ◎ もやし 1袋
- ◎ 大根 150グラム
- ◎ にら 1束
- ◎ 長ねぎ 1本

- ◎ 水 8カップ
- ◎ いりこ 10尾
- ◎ 昆布 10cm
- みそ 大さじ 1~2
- しょうゆ 大さじ 1
- コチュジャン 大さじ 1
- ◎ 残ったスープで、インスタントの
ラーメンとたまごを加えてOK

★ つくり方 ★

1. 鍋に、水、昆布、いりこを入れておく
2. もやしは洗って水切り、にらは5cmの長さに切り、大根は皮をむいて5cmの長さの、1cm幅に切り、長ねぎは5mm幅の千切りに切り、お豆腐は水けを切って半分に切り、1.5cm幅に切る
3. 鍋に火をかけ、煮立ったら、大根、お豆腐を加え、大根に火が通ったらもやし、長ねぎ、牛肉を加えキムチは量を加減しておから加え、みそ、しょうゆ、コチュジャンの味を調える
4. ③に、にらを加えて煮立ったら 出来あがり

◎ いりこと昆布のあきりいたスープで作るチゲ