



2/3(水) ホルモンたっぷり納豆チゲ

(材料)

牛ホルモン：200g

玉ねぎ：1/4～1/2 玉

にんじん：5cm

ごぼう：1/2 本

にんにく（スライス）：2 かけ分

厚揚げ：1/4 丁

納豆：1 パック

たまご：1 個

ニラ：少々

- ① 玉ねぎとにんじんと厚揚げは食べやすい大きさに切り、ごぼうはさがきにして水に放し、軽くあく抜きしておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、ニラ以外の野菜、厚揚げ、ホルモンを入れる。
- ③ 調味料を入れて蓋をし、十分に加熱する。
- ④ 火が通ったら、納豆、ニラを加え、ひと混ぜする。
- ⑤ 卵を割り入れて、ひと煮立ちしたら完成。

みそ：大さじ 1
コチュジャン：大さじ 2
粉唐辛子：お好みの量
顆粒だし：大さじ 1

水：3 カップ