



12/1 (金) 韓国風豆腐チゲ (ロク・ホンチュウさん)

(材料2人分)

豚バラ薄切り肉：100g

木綿豆腐：1丁(約400g)

A { にんにく：3かけ
たまねぎ：30g
長ねぎ(白い部分)：20g

韓国産粉唐辛子：大さじ1

B { 水：250ml
チョーコー醤油「醬辛旨みそ鍋つゆ」：1袋C { キムチ：80g
ニラ：10g
長ねぎ(葉の部分)：10g

たまご(M)：1個

ごま油：大さじ1

① 豚肉は一口大に切る。にんにくとたまねぎは薄切りにして、長ねぎは斜め切りにし、ニラは3cm長さのザク切りにする。

② 土鍋(フライパン)にごま油を入れて、中火で熱し、Aと豚肉を入れて炒め、肉に火が通ったら粉唐辛子を入れてさらに軽く炒め、Bを加えて強火にかけ、沸騰させる。

③ 沸騰した②の土鍋に、豆腐をスプーンですくって入れ、Cを入れて、最後にたまごを割り入れ、蓋をして、強火で沸騰させ、たまごの白身が固まったら、完成。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。