

# キムチチゲ

分量：4人分



## 使用商品



だしパック中厚削り鰹・宗田鰹

## 材 料

★	豚バラ肉	150g	◎	ごま油	小さじ2
	おろしにんにく	小さじ1/2		コチュジャン	20g
	おろししょうが	小さじ1/2		<b>混合だし</b>	<b>700cc (2%だし)</b>
	コチュジャン	小さじ1		鶏がらスープの素	小さじ1
	酒	小さじ2		粉唐辛子	小さじ1/2
	キムチ	200g		砂糖	小さじ1/2
	長ねぎ	40g		塩	少々
	木綿豆腐	200g		糸唐辛子	適量
	春雨	20g			
	もやし	80g			
にら	40g				

## 作 り 方

- ① 豚肉は長さ3～4cm程度に切り、★印を揉み込み10分程度おく。  
長ねぎは適量を白髪ねぎにし、残りは小口切りにする。  
木綿豆腐はキッチンペーパーで包み水気を切り、手で大きめにちぎる。  
春雨は長ければ、長さ10cm程度に切る。もやしは水洗いして水気を切っておく。  
にらは長さ4cm程度に切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚肉を下味ごと加え強火で焼き色が付くまで焼く。
- ③ 豚肉を端に寄せ、キムチ・小口切りにした長ねぎを加え炒める。  
コチュジャンを加えさっと炒めたら、◎印を加えひと煮立ちさせる。
- ④ アクを取ったら春雨・もやしを加え、中火で3分程度煮込む。
- ⑤ 塩で味を調えたら、木綿豆腐・にらを加えて火を止める。
- ⑥ 器に盛付け、白髪ねぎ・糸唐辛子を添える。