




豚肉の スンドゥブ風チゲ

材料〈2人分〉

 麓山高原豚
バラスライス…150g

- 絹豆腐……………1丁
- にんにくのすりおろし……………1片分
- 生姜のすりおろし……………10g
- 長ねぎ……………1/2本
- にら……………1/4束
- ごま油……………大さじ1
- 鶏がらスープ……………600cc
- 豆板醤……………小さじ2
- 味噌……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………少々

A

- ① 絹豆腐はしっかり水切りをし、2 cm角に切る。
- ② 長ねぎは1 cm幅の斜め切り、にらは3 cmの長さに切る。
- ③ 鍋にごま油を入れて熱し、にんにく、生姜を入れて弱火で炒め、香りが出たら豚肉と長ねぎを加えて中火で1～2分炒める。
- ④ ③にAを加えて沸騰したら絹豆腐とにらを加え、中火で約3分煮込む。

約507kcal 1人分