



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1cm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 507 kcal 1人分