

豆腐チゲ

〔作り方〕

- ①玉ねぎは5mm幅に切り、
長ねぎは1cm幅の斜め切りにします。
しめじは石づきを切り落とし、手でほぐし、
絹ごし豆腐、豚バラ肉は一口大に切ります。
- ②中火で熱した鍋にごま油をひき、
豚バラ肉を炒めます。豚バラ肉の色が
変わったら、玉ねぎを加え炒めます。
さらに、しめじともやしを加え炒めます。
- ③全体に馴染んだら調味料を入れ、
中火で加熱します。
- ④ひと煮たちしたら、キムチと絹ごし豆腐を
加え、中火で加熱します。
- ⑤さらに、ひと煮たちしたら、
ニラと長ねぎを加え、中火で加熱します。

〔材料〕

絹ごし豆腐…1丁
豚バラ肉（薄切り）…400g
キムチ…1パック
玉ねぎ…1個
長ねぎ…1本
もやし…1袋
しめじ…1房
ニラ…1束
調味料
水…800ml
料理酒…大さじ2
しょうゆ…大さじ4
鶏ガラスープの素…大さじ2
みりん…大さじ2
コチュジャン…大さじ4
ごま油…大さじ4

ほうれん草のごま和え

[作 り 方]

- ①鍋のお湯が沸騰したら塩(小さじ1)とほうれん草を入れます。1分ほどゆでたらお湯を切り、流水にさらし、水気を絞ります。
- ②根元を切り落として5cm幅に切ります。
- ③ボウルに合わせ調味料の材料を入れて混ぜ合わせ、②を加えてよく和えます。
- ④ボウルに合わせ調味料の材料を入れて混ぜ合わせ、2を加えてよく和えます。

[材 料]

ほうれん草…2束
合わせ調味料
白すりごま…60g
しょうゆ…大さじ1・1/3
砂糖…小さじ2

さつまいもご飯

[作 り 方]

- ①さつまいもを2cm角に切り、水に10分ほどさらします。
- ②炊飯釜に米、水、(A)を入れ、水気を切った①をのせて炊飯します。
- ③お茶碗によそい、黒いりごまをふりかけて完成です。

[材 料]

米…3合
さつまいも …400g
水…525ml
(A)みりん…大さじ3
(A)酒…大さじ3
(A)塩…小さじ1.5
黒いりごま…適量