



簡単! キムチの酸味とラー油でピリ辛

## たらのチゲ風スープ煮

お客様の  
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



### ■材料〈4人分〉

生たら(切り身).....	4切れ
もめんとうふ.....	1/2丁
白ねぎ.....	1本
ぶなしめじ.....	1パック
豆苗.....	1/2袋
もやし.....	1袋
白菜キムチ.....	100g
中華スープ.....	1,200ml
塩・こしょう.....	少々
ラー油(お好みで).....	適量

### ■作り方…調理時間約20分

- ①生たらは3等分に切る。
- ②もめんとうふは2cm角、白ねぎはななめに切り、ぶなしめじはいしづきを取って小房に分ける。
- ③豆苗は5cmの長さに切る。
- ④鍋に中華スープを沸かし、①・②・もやしを入れ、火を通し、白菜キムチを加える。塩・こしょうで味を調え、最後に③を入れる。
- ⑤④を器に盛りつけ、お好みでラー油をかけていただく。

1人あたり: 142kcal



- ・生たらは解凍したものなら、塩をふって水分と臭みを取り、水洗いをして、水気をふいてから使用するとよいです。
- ・火の通し具合で野菜の食感が変わるので、さっと煮る程度がおすすめです。

この街に、あってよかった。

