

ダイニングメニュー

韓国風ピリ辛魚介のうまみ

カキとあさりのチゲ鍋



■材料〈4人分〉

- ◆A コチュジャン……………大さじ3
- みそ(麦)……………大さじ3
- 水……………6カップ
- 鶏がらスープの素……………大さじ1
- はくさい……………4枚
- もめんとうふ……………1丁
- 白ねぎ……………1本
- ぶなしめじ……………1パック
- にら……………1束
- にんじん……………適量
- はくさいキムチ……………300g
- 生かきむき身(加熱調理用)…160g
- あさり(殻つき)……………200g

■作り方…調理時間約30分

- ①生かきは軽く水洗いし、汚れを取っておく。
- ②だしの調味料Aを合わせる。
- ③はくさいは4~5cmの大きさに切り、もめんとうふはひと口大に切る。白ねぎは4~5cmの長さに切り、ぶなしめじははいづきを取りほぐしておく。にらは4~5cmの長さに切り、にんじんは飾り切りする。
- ④鍋に②を入れ火にかけ、はくさいキムチ・③を加え煮込む。
- ⑤④が程よく煮えてきたら①・あさりを加え硬くならない程度に煮込む。



辛さの調節はコチュジャンの量で調整してください。しめに、ごはんやうどんなどを入れてお楽しみください。

食事 バランスガイド

1人あたり:247 kcal

