



キムチチゲ



☆★ワンポイント★☆

「キムチチゲ」とは、韓国の家庭料理で、発酵食品のキムチを使った鍋料理です。給食では、キャベツやにんじん、しょうが、にら、きくらげなどの野菜をたっぷり使い、ピリツとした辛さの中に野菜の甘みを感じられる味に仕上げています。



【材料】（4人分）		【作り方】	
豚肉（スライス）	60g	① 豆腐は1.5cm角切りにする。にんじんは5mmいちょう切り、しょうがはみじん切り、キャベツは短冊切り、にらは3cmに切る。きくらげはぬるま湯でもどし、荒切りにする。はるさめはゆで、水冷する。	
豆腐	180g		
にんじん	45g		
しょうが	少々		
キャベツ	165g		
キムチ	40g		
乾燥きくらげ（スライス）	4g		
緑豆はるさめ	12g	② だしをとり、豚肉を入れ、煮る。	
にら	20g		
A	酒	小さじ2/3	③ あく、油をとり、にんじん、きくらげを入れ、煮る。
	しょうゆ（こいくち）	小さじ1/3	
	麦みそ	大さじ1と2/3	④ 豆腐、キャベツ、キムチを入れ、煮る。
	ごま油	小さじ1/2	
〈だし〉		⑤ はるさめ、しょうがを入れ、Aで調味する。	
いりこ（だし用）	6g		
水	220ml	⑥ にらを入れ、煮る。	
		⑦ ごま油を加えて煮る。	