

2024年11月号

【料理名】 チーズスンドゥブ鍋



【主材料】（2～3人分）

絹ごし豆腐……1丁

豚肉（こま切れ）……100g

白菜キムチ……50g

えのきたけ…… $\frac{1}{2}$ 袋

にら…… $\frac{1}{2}$ 束

にんにく……1片

コチュジャン……大さじ1

A 水……500 ml

A しょうゆ……大さじ1

ピザ用チーズ……50g

【作り方】

1. 豆腐は水きりする。豚肉とキムチはひと口大に切り、えのきは根元を落としてほぐす。にらは4cm長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋にごま油大さじ1を入れて中火にかけ、豚肉を炒める。色が変わったらキムチ、にんにく、コチュジャンを加えてさっと炒め合わせ、Aを加えて煮たさせる。
3. 豆腐を手で大きくちぎって加え、えのきも加えて煮る。えのきに火が通ったら、にらとチーズを加えてひと煮する。

#### ●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。