じ　ゃ　が　チ　ゲ＜４人分＞

□具

・豚薄切り肉　　　　　　　　　　　　　　　　２５０ｇ

・じゃがいも（３ｃｍ角切）　　　　　　　　　　３個

・玉ねぎ　　　　　　　　　　　　　　　　　　１／２個

・ごぼう（長めのささがき）　　　　　　　　１／２本

・木綿豆腐　　　　　　　　　　　　　　　　１／２丁

・白菜キムチ　　　　　　　　　　　　　　　　１００ｇ

・ニラ（３ｃｍ長さ）　　　　　　　　　　　　　　　１束

・しめじ、しいたけ　　　　　　　　　　　　各　１ｐ

・昆布、煮干し　　　　　　　　　　　　　各適量

□チゲの素　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　□調味料　・ごま油

・みそ　　　　　　　　　　　　　　　　　大さじ３～４

・コチュジャン（甘みそ）　　　　　　大さじ１～２

・ひきわり納豆　　　　　　　　　　　　　　　　８０ｇ

・にんにく（すりおろし）　　　　　　　　　　１かけ

＜作り方＞

1. 鍋に水６カップと昆布、煮干し、じゃがいもを入れ中火にかける。

２、じゃがいもの火が通ったら、ごぼう・玉ねぎを加え煮て途中アクをすくう。

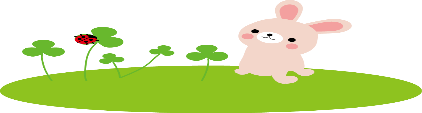
チゲの素の材料すべてボウルに入れ、混ぜ合わせておく。

鍋のごぼうが柔らかくなったら３を煮汁で溶いて入れる。

３、一口大に切った豆腐と豚肉も加え、肉に火が通ったら、ごま油少々と白菜

キムチ、ニラ、しめじ、しいたけを入れサッと煮て出来上がりです。

＊豚肉とキムチが相性抜群の韓国風鍋です。豚肉を入れるのは野菜に火が通っ

　てから。早く入れすぎると豚肉のうまみが消えてしまいます。　煮干しでだしをとり、ひきわり納豆がコクをだします！