

豆腐のチゲ風(4人分)

<材料>

豆腐	140 g	赤味噌 (大さじ1と1/2)	28 g
豚肩肉 (せん切り)	80 g	醤油 (小さじ1弱)	4 g
にら (2株)	20 g	塩 (小さじ1/2)	3 g
白滝	40 g	ごま油 (小さじ1)	4 g
人参 (1/3弱)	20 g	水	160 c c
玉ねぎ (小1/2個)	40 g		
大豆もやし	40 g		
白菜キムチ	40 g		

<作り方>

- ①ごま油を熱し、豚肉を炒めます。
- ②さらに野菜を炒め、水をいれて煮込みます。
- ③最後に白滝・キムチ・豆腐を加え、調味料で味付けをします。

