

よろず 王道レシピ

韓国の鍋料理の王道『キムチチゲ』に、
ヘルシーでコクのある『豆乳』を加えてみました。

豆乳キムチ鍋



◆材料（4～5人前）

白菜キムチ	400g
豚ばら肉（又は肩ロース）薄切り	300g
豆乳	600cc
だし汁（鶏ガラスープ）	400cc
コチジャン	50g
白味噌	100g
豆もやし	100g
ポロネギ	2本
平茸（Austernpilz）	200g
白菜	300g
韓国豆腐	一丁
白身魚切り身（鱈、平目等）	300g
鶏肉（もも肉）	一本分



◇作り方

- 鍋に鶏ガラでとっただし汁（スープの素でも良い）を入れ温め、コチジャンと白味噌を溶かす。
- 豚肉を食べやすい大きさに切り、塩・胡椒で下味を付ける。
- キムチは十分発酵してすっぱくなった物を、食べやすい大きさに切る。お好みで、おろしにんにく、玉ねぎ、唐辛子を加えても良い。
- フライパンにごま油をひき、2の豚肉を炒め、色が変わったら、3のキムチを加えさらに炒める。
- 炒めた豚肉とキムチを鍋に入れ、キムチがやわらかくなるまでよく煮込みうまみを引き出す。
- その他の具は、食べやすい大きさに切って下処理をしておく。
- 鍋に豆乳を追加、具を入れ、ひと煮立ちすれば完成。（煮立て過ぎると、焦げ付いたり分離するので注意が必要）
- メは、雑炊も良いが、ラーメン（インスタントでもよい）を入れるのがお勧め。

※辛い味がお好みの方は、キムチや唐辛子の量などで調整して下さい。

※豚肉・白身魚・鶏肉は、下処理に軽く塩を振り、湯通しをしておくのがプロの技です。

