豆腐チゲ



調理時間	約20分
カロリー	425kcal(1人分)

材料	(3人分)
豆腐	1丁
ネギ	1/2本
白菜	1枚
豚バラ肉	150g
しめじ	1袋(100g)
キムチ	100g
豆もやし	1/2袋(50g)
ゴマ油	大さじ2
アサリ(砂出し済み)	200g
水	500ml
酒	大さじ3
コチュジャン	大さじ3
醤油	大さじ2

作り方

1. 豆腐、ネギ、白菜、豚肉は食べやすい大きさに切り、しめじは小房にわける。
2. フライパンにゴマ油を熱し、豚肉とキムチを炒め、さらに残りの野菜類を加えて、強火でひと炒めする。
3. アサリを最後に入れて炒めたら、水と酒を入れる。
4. 煮立ったらアクを除いて豆腐を入れ、コチュジャンと醤油を加え、豆腐を大きめにちぎりながら入れる。
5. タイマーを10分に設定して、中火で煮る。

寒い日のぴったりの韓国鍋冷蔵庫にある食材でアレンジできます。