



※写真はイメージです。

ヘルシーでもガツンと辛ウマ！

きのこのキムチ蒸し鍋

材 料 (2人分)

豚肉バラうす切り	……	約200g
エリンギ	……	1本
ブナしめじ	……	1袋
はくさい	……	1~2枚
はくさいキムチ	……	100g
もやし	……	1袋
酒	……	1/2カップ

〈たれ〉

コチュジャン	……	小さじ2
ごま油	……	大さじ1/2
しょうゆ	……	小さじ2
みりん	……	小さじ1

青ねぎ …… 適量

作り方

1. 豚肉バラうす切りは食べやすい適当な大きさに切って、〈たれ〉とあわせて軽くもんで約10分ほど浸けておく。
2. エリンギは手で適当な大きさに裂き、ブナしめじは石づきを取り、小房に分ける。はくさいの葉先はざく切り、芯はそぎ切りにする。
3. 鍋(土鍋)にもやし、2のはくさい、エリンギ、ブナしめじを並べて、その上にキムチ、1番上に1の豚肉をのせる。
4. 鍋の周りから酒を回しかけて蓋をし、中火で豚肉に火が通るまで蒸す。
5. 食べるときに刻んだ青ねぎを散らす。