

テンジャンチゲ



材料【4～5人分】

豚肉	150 g	みそ	大さじ1	} A
焼き豆腐	1丁	赤みそ	大さじ1	
白菜キムチ	100 g	濃口醬油	小さじ1	
白菜	2枚	おろしにんにく	少々	
大根	100 g	けずりぶし	適量	
えのきたけ	1/2株	ごま油	適量	
白ねぎ	20 g			

～作り方～

- ① 豚肉、白菜は食べやすい大きさ、白ねぎは斜め切り、大根はいちょう切り、えのきたけは右づきを切り落とし、半分に切っておく。
- ② けずりぶしでだしをとっておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、豚肉とおろしにんにくを一緒に炒める。
- ④ ③に大根、白菜、焼き豆腐、白ねぎ、えのきたけの順に入れ、②のだし汁を加え、煮込む。
- ⑤ ④に白菜キムチと調味料 A を加え仕上げる。



テンジャンチゲは、韓国の家庭料理の代表的なもので、「テンジャン」は韓国みそ、「チゲ」は鍋という意味です。給食では、みそと赤みそで味をつけます。具材は、好みでニラやしめじなどを入れてもおいしいです。