

キムチチゲ

合計加熱調理時間 約25分

[1人分：280kcal／食塩相当量：2.8g]

韓国の食卓に欠かせない、具たくさんスープ。みそを加えてスチコンで加熱するのがミソ！



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	5分	200℃
2	スチーム	-	20分	130℃

材料 (8人分)

豚バラ肉：薄切り（一口大に切る）	360g
<材料a>	
塩	3g
コチュジャン	22g
酒	36g
おろしニンニク	8g
ごま油	17g
白菜キムチ（一口大に切る）	240g
<材料b>	
木綿豆腐（一口大に切る）	400g
しめじ（石づきを取る）	120g
水	1440cc
みそ	86g
酒	36g
おろしショウガ	16g
ニラ（長さ4～5cmに切る）	64g
万能ネギ（長さ4～5cmに切る）	64g

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

下ごしらえ

- ・しめじは小房に分ける。

作り方

1. 豚バラ肉に<材料a>を揉み込み、下味をつける。
2. 65mmのホテルパン2枚にごま油を引き、1の豚肉、白菜キムチを広げてのせて、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、<材料b>を加え、蓋をして【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、ニラ、万能ネギを入れて混ぜ合わせる。



調理ポイント

- ◆最初に豚肉とキムチを加熱することで、出来上がりの味が断然異なる。
- ◆仕上げにすりごま（白）や糸唐辛子を散らすと美味しい。