

学校給食
オリジナル

チゲ



ピリ辛味で温まる
人気のチゲ



材料【4人分】

ぶた肉	60g
豆腐	200g(1/2丁)
白菜	200g
にら	20g
えのきだけ	1/2袋
干しいたけ	1枚
マロニー	15g
長ねぎ	1/2本
おろしにんにく	適宜
みそ	30g(大さじ1と2/3)
チゲの素	適宜
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
水	3カップ程度

★キムチを使用した韓国料理のチゲ鍋を給食用にアレンジしました。体が温まる人気のメニューです。



【作り方】

- ① 干しいたけは戻し、細切りにする。長ねぎは小口切り、えのきだけは半分の長さに切り、ほぐしておく。にらは2cmの長さに切る。白菜と豆腐は食べやすい大きさに切る。(干しいたけの戻し汁は②で使用する)
- ② 鍋に水を入れ沸騰したら、ぶた肉を加えてあくをとる。干しいたけと戻し汁、豆腐、えのきだけを追加し、煮る。
- ③ 沸騰したらマロニー、白菜を加え煮立ったらにらを入れる。
- ④ おろしにんにく、砂糖、酒、チゲの素、みそで味付けをし、長ねぎを加え、火を止める。

※「チゲの素」は、「キムチ鍋の素」や「白菜キムチ」で代用してもおいしく作れます。辛さや味付けはお好みで調整してみましょう。

