

「めたあえ」
だけじゃないよ。

のちで線の栄養野菜。
おいしいわけだ！
広島わけぎ

今夜は家族のまんやかに、
「広島わけぎ」がおいしい、
あったか団らんメニュー。

わけぎを使った簡単料理①

キムチ鍋

◎材料(4人分)

豚バラ薄切り	300g	しいたけ	1袋
にんにく	2かけ	えのきだけ	1袋
しょうが	1かけ	だし汁	5カップ
コチュジャン	大さじ3	しょうゆ	大さじ1
白菜キムチ	200g	酒	大さじ1
わけぎ	2束	ゴマ油	小さじ2
キャベツ	1/4個	塩	少々
もめん豆腐	1丁	サラダ油	少々
もやし	1袋		

◎作り方

- 1 豚バラ肉を大きめに切り、サラダ油少々で炒める。
- 2 脂が多いようなら、キッチンペーパーで脂を除き、みじん切りにしたにんにく、しょうがを炒める。
- 3 さらに白菜キムチを入れ、コチュジャン、だし汁、しょうゆ、ゴマ油を加えて煮立てる(味が薄いようなら塩を入れる)。
- 4 キャベツはざく切りに、豆腐は一口大に、しいたけとえのきだけは1/2に、わけぎは3cmに切る。
- 5 煮えにくい材料から鍋に入れて、好みの加減に煮る。

ポイント

白菜キムチは、少し酸味のでた古漬けを使うとコクが増します。
お好みにより、魚貝類を加えてもおいしく召し上がれます。



● Recipe of Hiroshima Wakegi ●