

豆腐チゲ鍋

材 料：	豆腐	2丁
	あさり貝	300g
	椎茸	6~7枚
	えのき	2パック
	ニラ	2束
	豚肉こま切れ	200g
調味料：	出汁	1.2ℓ
	酒	50cc
	味噌	大さじ3
	豆板醤	大さじ1と1/2
	濃口しょうゆ	25cc



- 下準備：
- ・豆腐・・・1丁を8等分にする。
 - ・椎茸・・・薄切り。
 - ・にら・・・3cm程度に切る。
 - ・豚肉・・・2cm幅に切る。



作り方：

- ①出汁に酒を入れ、火にかけ沸騰したら味噌を溶き、豆板醤を入れる。【写真1】
- ②濃口しょうゆを入れ味見をし、豚肉・椎茸・えのきを入れ、弱火にかける。【写真2】
- ③豆腐を入れる。
- ④あさりをいれ【写真3】、あさりが開いたらニラを入れ、出来上がり。【写真4】



【写真1】



【写真2】



【写真3】



【写真4】

ほうれん草と菜の花の炒め物

材 料：	ほうれん草	3束
	菜の花	2束
	エリンギ	2パック
	鶏むね肉	300g
	にんにく	1かけ
調味料：	グレープシードオイル	大さじ2
	バター	30g
	濃口しょうゆ	適宜
	塩・コショウ	適宜



- 下準備：
- ・ほうれん草・菜の花・・・3cmに切る。
 - ・エリンギ・・・2等分し、薄切りにする。
 - ・にんにく・・・みじん切り。
 - ・鶏むね肉・・・そぎ切りにして細切り。



作り方：

- ①フライパンに油をひきんにんにくを炒め、香りが出たら鶏肉を炒める。
- ②エリンギを入れ、塩・コショウをし炒める。
- ③菜の花・ほうれん草を入れ、さらに炒める。【写真5】
- ④塩・コショウで味を調えバターを入れる。
- ⑤しょう油で味を調える。【写真6】



【写真5】



【写真6】