

おからのみぞれ感が大人味

おからチゲ（ビジチゲ）

どの季節にも合う一品

撮影・料理・スタイリング／knie oohi
構成／nooki onishi

【材料】（2人分）

豚バラ薄切り肉	150g
大根	100g
キムチ	100g
乾燥おから	20g
塩、こしょう	適量
ナンプラー	小さじ1
にんにく	少々
シヨウガのすりおろし	少々
ごま油	大さじ1

【作り方】

- ① ボウルに乾燥おからと水80mlを加えて混ぜておく。
- ② 豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、大根は厚さ2ミリのいちよう切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、にんにく、シヨウガ、豚バラ肉を加え炒める。肉の色が変わったら、キムチを入れ、炒め、さらに①と大根を加えて炒め合わせる。
- ④ ③に水500ml（分量外）を加え10分程度中火で煮る。塩、こしょう、ナンプラーを入れたら出来上がり。

* 漬けておくキムチの野菜は白菜、キュウリ、人参、大根、ニラ、ねぎなどお好みの野菜でよい。

* キムチ調味料を使ってもおいしく出来上がる。その場合は、キムチの代わりに好みの野菜100g、キムチ調味料30gを使用する。



キムチ漬の素 100g



キムチ調味料 20g



乾燥おから 100g