



04

雪国きのこのキムチチゲ

鍋料理の定番ともいわれるキムチチゲ。
具材のうま味とコチュジャンの辛さが食欲をそそります。

🍲 [材料/4人分]

雪国まいたけ ……	1パック	A	コチュジャン ……	大さじ1
雪国しめじ ……	1パック		味噌 ……	大さじ1
キムチ ……	100g		和風だし(顆粒) ……	大さじ2
たら(生) ……	4切		水 ……	1200cc
白菜 ……	1/6個			
ニラ ……	1束			
大根 ……	1/4本			
豆腐 ……	1丁			
春雨 ……	50g			

調理時間 約20分 | 約222kcal(1人分)

🍴 [作り方]

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- 2 たらは一口大に切る。キムチ、白菜、ニラはザク切り、大根はいちょう切りにする。
- 3 豆腐は一口大に切り、春雨は軽くゆがいておく。
- 4 土鍋に①、②、③を盛り込み、合わせたAを入れて火にかけ、具材に火が通ったらできあがり。



作り方のPoint

たらはあらかじめ塩を振っておくと身がしまり、煮くずれしにくくなります。



オススメの
🍴

“中華麺”を入れて
“チーズ”をトッピング。
まろやかな辛味はクセになります。