

轟大根

料理名	轟大根のみそチゲ		使用月	10月
材 料 名	一人当たり分量 g	作 り 方		
豚肉 料理酒 しょうが 轟大根 にんじん もやし 玉ねぎ キムチ 干しいたけ みそ だし汁	12 少々 少々 40 5 8 10 12 少々 7 140	① 材料を切る 轟大根とにんじんはいちょう切り、玉ねぎはせん切りにする。もやしはざくっと切る。 ② なべで豚肉を酒としょうがで炒る。 ③ ②にだし汁を入れ材料を煮る。 ④ 材料が柔らかくなったらキムチを入れ、さらにみそを加え、味をととのえる。		
		<p>★料理についてひと言 みそ風味にすることで、キムチがまろやかになり、食べやすくなります。野菜がたくさん食べられるお汁です。</p> <p>★組み合わせの例</p> <ul style="list-style-type: none"> • 麦ごはん • 牛乳 • ぎせい豆腐 • さつまいもサラダ • 轟大根のみそチゲ 		