

【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

キムチチゲ



レシピ提供：パク・ヒョンジャ先生

🍴 コツ、ポイント

長く煮つめるほど塩分が増しますが、

時間のない時は塩で加減します。

牛骨スープで作ると旨味と深みが増します。

子供から大人までスパム入りは人気のキムチチゲ！

材料 作りやすい分量

古漬けキムチ	1 kg	牛骨スープ	1L
豚肉 肩ロース	200g	(市販の牛骨コムタンや水で代用可)	
スパム	1/3	水	1L
木綿豆腐	1/2	調味料	
エノキ	1/2	塩	大さじ 1.5 (適宜)
ネギ	1/2		煮つめる時間により加減

作り方

- キムチを食べやすい大きさに切って、**キムチの汁ごと**鍋に入れて強火で炒める
※汁の無いキムチの場合は水を加えて炒める
- キムチに火が通ってしんなりしてきたら、牛骨スープと水を入れる
- 沸騰してきたら 1cmの大きさに切った豚肉を入れて蓋をし、中火で 30分～40分煮る
- スパムを 4等分し、0.7cm～1cmほどの大きさに切っておく
- 豆腐は 2cm×3cmの大きさに切っておく
- エノキを切っておく
- ネギを斜めに薄く切っておく
- 弱火で 30～40分煮たら、スパムを入れひと煮立ちさせてから豆腐を入れる
- 豆腐に火が通ったら (3分ぐらい)、ネギとエノキを入れて 30秒ほど火を通して完成