

## キムチご飯

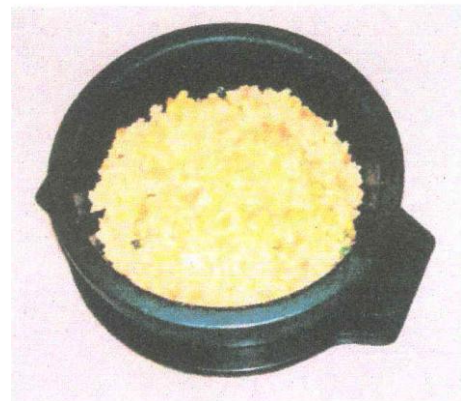
### <材 料>

米	3カップ	
白菜キムチ	300g	
肩ロース薄切り肉	70g	
A	しょうゆ	大匙1
	黒こしょう	少々
	にんにくみじん	小匙1/2
	煎りごま(白)	少々
	ごま油	小匙1

### かけ汁

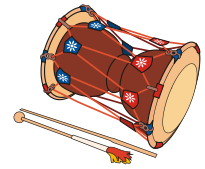
A	しょうゆ	大匙3
	長ネギみじん	大匙1
	にんにくみじん	適量
	粉唐辛子(中挽き)	適量
	煎りごま(白)	小匙1
	ごま油	小匙1

万能ねぎの小口切り



### <作り方>

1. 肉は細切りにして、Aで下味をつけます。白菜キムチも細切りにします。
2. 炊飯器の内釜に米、キムチ、牛肉の順にそれぞれ半量ずつ入れます。  
残りも同様に入れて、水3カップを注いで普通に炊きます。
3. 器に盛り、ねぎを散らします。かけ汁をかけていただきます。



## 手羽先の味噌煮

### <材 料>

鶏手羽先 300g  
ごぼう 大1/2本  
こんにゃく 1枚

にんにくみじん 大匙1  
長ネギみじん 大匙1  
生姜みじん 大匙1/4

A { 醤油 大匙2強  
砂糖 大匙1  
コチュジャン 大匙1/2  
白みそ 大匙1強

ごま油 大匙1強  
糸唐辛子 少々



### <作り方>

1. 手羽先は熱湯にくぐらせて余分な脂を落とし、ざるにあげて水気を切る。
2. ごぼうは皮をこそげて乱切りに、こんにゃくは一口大にちぎる。
3. 鍋にごま油を引き、手羽先を焼き色がつくまで炒める。  
水1カップを注ぎ、煮立ったら蓋をして弱火で15分くらい煮る。
4. ごぼうとこんにゃくを入れる。にんにく・ねぎ・しょうが・Aを加えて蓋をし、ときどき上下を返して、弱火で30分煮る
5. 器に盛り、糸唐辛子を飾る。



## 干しダラのスープ

### <材 料>

干しダラ	80 g
牛肉	100 g

A	{	しょうゆ	大匙1
		にんにくみじん	小匙1/3
		胡椒	少々
		ごま油	大匙1/2

万能ねぎ	5-6本
卵	2個
水	5カップ

B	{	うすくち醤油	大匙1/2
		塩	少々
		小麦粉	大匙2

粉唐辛子	少々
糸唐辛子	少々
韓国海苔	少々

### <作り方>

1. 干しダラをひと口大に切って、水をサッと掛けて絞っておく。
2. 牛肉は千切りにして、Aの調味料で味を付ける。  
鍋で炒め、肉の色が変わったら、水を入れてBの調味料で味を調える。
3. 万能ねぎは4cmの長さに切る。卵は卵白と卵黄に分けておく。
4. 干しダラと万能ねぎに小麦粉をまぶしてから、卵白にくぐらせ、干しダラと万能ねぎを合わせて、沸騰したスープに落とし入れる。さらに卵黄も入れて、浮き上がってきたら、火を止める。お好みで粉唐辛子を加える。
5. 器に盛り付け、海苔と糸唐辛子を飾る。



## 明太のあえもの

### <材 料>

干し明太	1 枚
コチュジャン	大匙 1
砂糖	大匙 2
酢	大匙 4
おろしにんにく	小匙 1
煎りごま	大匙 1
ごま油	大匙 1



### <作り方>

1. 明太は身を下にして片手で押え、もう一方の手で皮をはぐ。  
残った身を手で細く裂く。
2. コチュジャン・砂糖・酢・にんにく・胡麻・胡麻油を合わせて明太を合える。
3. 器に盛り、好みで胡麻をふる。