

チゲ煮



調理時間: 15分



カロリー: 222 kcal



材料

《 2人分 》

鱈(切り身)	150g
豚肉(スライス)	50g
白菜キムチ	80g
長ねぎ	1本
ニラ	1/2束
えのき	1/2パック
卵	2個
ごま油	適量
【A】	
水	100cc
鶏ガラスープの素	大さじ1/2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
粉唐辛子	お好みで

作り方

1. 鱈、豚肉、白菜キムチは食べやすい大きさに切る。長ねぎ、ニラは3~4cm長さに切る。
えのきは根元の部分を切り落とし、小房にわける。
2. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱し、豚肉を入れフタをして弱火し、豚肉から脂が出てきたら両面焼く。
3. 2 に鱈、白菜キムチ、長ねぎ、ニラ、えのきの順に入れて軽く炒め、【A】を加えて卵を落としフタをする。
蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして煮る。(3~4分)
仕上げにごま油をかける。