



## 1 1/4 (金) カムジャタンーじゃがいもとスペアリブのピリ辛韓国鍋ー (YUMIKO さん)

(材料 2 人分)

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいも：2個</li> <li>スペアリブ：4本</li> <li>おろしにんにく：小さじ1/2</li> <li>水：適量</li> <li>A チョーコー醤油「醬<sup>ジャンカラ</sup>辛旨みそ鍋つゆ」：4本</li> <li>ごま油：大さじ1</li> <li>あれば 粗びき韓国唐辛子：大さじ1と1/2</li> <li>大葉：2枚</li> <li>長ねぎ：1/4本</li> <li>すりごま：大さじ2</li> <li>コチュジャン：お好みで</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>① じゃがいもは皮をむいて、2等分又は3～4等分する。</li> <li>② スペアリブは熱湯でアクが出るまで軽く茹で、すぐに茹でこぼして、表面の汚れを指でこすりながら、流水で洗い流す。</li> <li>③ 大葉は軸を取り除き、細千切りにする。長ねぎは斜め千切りにして、一緒にすりごまで和える。</li> <li>④ 大きめの鍋に②のスペアリブとおろしにんにくと水を入れて中火で20～30分煮る。(水分が少なくなってきたら水を足しながら煮る。)</li> <li>⑤ ④の鍋に A を加え、①のじゃがいもを加えて15分ほどじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。</li> <li>⑥ ⑤が煮上がったなら、取り分けて、その上に③をのせる。お好みでコチュジャンを入れて、溶きながらいただいても美味しい。</li> </ul> |
|--|---|

レシピは NBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧になれます。