

2025年2月号

【料理名】豚肉と厚揚げのコチュジャンみそ蒸し



【主材料】（2人分）

豚バラ肉（薄切り）……100g

厚揚げ……1枚

ねぎ……3cm

にんにく…… $\frac{1}{2}$ 片

にら……20g

A コチュジャン……大さじ $\frac{1}{2}$

A みそ、酒……各大さじ1

A 砂糖、ごま油……各小さじ1

もやし……1袋

B ごま油……小さじ1

B 塩、こしょう……各少々

【作り方】

1. 豚肉は4～5cm長さに切る。厚揚げは3cm角に切る。ねぎとにんにくはみじん切りにする。にらは2cm長さに切る。
2. ボウルにAを混ぜ合わせ、豚肉、ねぎ、にんにくを加えて混ぜる。厚揚げを加えてざっくり混ぜる。
3. もやしはBであえる。
4. せいろにオーブン用シートを敷き、③を広げて②をのせる。
5. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、蒸気が上がった鍋に④をのせ、ふたをして中火で15分ほど蒸す。せいろを鍋からはずし、にらをのせてふたをし、1分ほどおいて余熱で火を通す。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。