

マイルドな辛味がクセになる！

# 夕らの豆乳担々鍋

30分

1人分あたり

329  
kcal

DELISH  
KITCHEN

 ヨークベニマル

# マイルドな辛味がクセになる！ タラの豆乳担々鍋

30分

1人分あたり

329  
kcal



## 材料 (4人分)

タラ [切り身]	3切れ (300g)
豚ひき肉	150g
木綿豆腐	1丁 (300g)
白菜	600g
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1/2

### ☆ひき肉調味料

酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2

### ★鍋スープ

みそ	大さじ1
めんつゆ [3倍濃縮]	50cc
豆板醤	小さじ1
白すりごま	大さじ2
無調整豆乳	300cc
水	300cc

- 1 白菜は食べやすい大きさに切る。豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 2 タラは食べやすい大きさに切る。ボウルにタラ、酒を入れて揉み込み、5分程おく。
- 3 ボウルに★を入れて混ぜる (鍋スープ)。
- 4 フライパンにごま油を入れて熱し、豚ひき肉を入れて肉の色が変わるまで中火で3分程炒め、☆を加えて炒め合わせる (そぼろ)。
- 5 鍋に白菜、豆腐、タラを並べ入れ、鍋スープを加える。中火にかけ、煮立ったら、弱火にし、白菜がやわらかくなるまで10分程煮る。
- 6 器に盛り、そぼろをのせる。