

食べ応え抜群！

# もつと豆腐の ピリ辛みそ鍋

40分

1人分あたり

369  
kcal

DELISH  
KITCHEN

# 食べ応え抜群！ もつと豆腐の ピリ辛みそ鍋

40分

1人分あたり  
369  
kcal



## 材料 (2人分)

豚もつ[ゆで]	250g
絹豆腐	1/2丁(150g)
ニラ	1/2束
白菜	3枚(240g)
ねぎ[白い部分]	1本分
にんにく	2かけ

豚もつの下ゆで用

ねぎ[青い部分]	1本分
しょうが(薄切り)	2枚

☆煮汁

酒	大さじ2
鶏ガラスープの素	大さじ1/2
みそ	大さじ2
豆板醤	小さじ1
水	500cc

- 1 豚もつはさっと洗い、水気を切る。鍋に入れてたっぷりの水(分量外:適量)、ねぎ、しょうがを入れて煮立たせ、弱火で30分煮て水気を切る。
- 2 絹豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 3 ニラは5cm幅に切る。白菜は食べやすい大きさに切る。ねぎは斜め薄切りにする。にんにくは1かけは包丁の腹でつぶし、もう1かけは薄切りにする。
- 4 鍋に☆、つぶしたにんにくを入れて混ぜ、中火で煮立たせて豆腐、白菜、ねぎ、豚もつを加える。再度煮立ったら、ふたをして弱火で5分程煮る。
- 5 ふたをとってニラを並べ入れ、薄切りにしたにんにくを加えてニラに火が通るまでさっと煮る。