



提供：千葉県

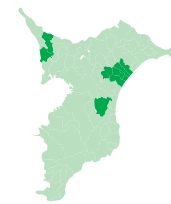


ねぎとキムチの ピリ辛豆腐スープ

体の中から温まる、ガツツリ具たくさんスープ。
お好みでごはんやうどんを入れて！

ねぎの主な産地

柏市・松戸市・山武市
横芝光町・茂原市



★千葉県産の秋冬ねぎは
12月から2月が旬です。



材料(2人分)

ねぎ	1本
キムチ	100g
豚バラ肉	100g
豆板醤	小さじ1
みりん	大さじ1
合わせみそ	大さじ1
水	400cc
卵	1個
豆腐	1丁
万能ねぎ	2本



つくり方

- ① ねぎは斜めにスライス、キムチ、豚肉は一口大に切っておく。
 - ② 鍋にごま油(分量外)を熱して、豚肉、キムチ、ねぎを炒める。
 - ③ 水、豆板醤、みりん、合わせみそを入れて沸騰させ、アクを取る。
 - ④ 豆腐を一口大に切って③に入れて、溶き卵を回しかける。
 - ⑤ 最後に万能ねぎの小口切りをのせる。
- ※豆板醤はコチュジャン(大さじ1/2)でもOK!

おいしいねぎの選び方

- 白い部分がしまっていて弾力があり、ツヤがあるもので、重量感があるもの。
- 葉は先まで緑色をしたもの。根から葉の先までしっかり張りがあり、鮮やかな緑色のものが新鮮です。

上手な保存方法

- ポリ袋に入れて(長い場合はカットしてもよい)、冷蔵庫の野菜室で保存します。
- 冬場の泥ねぎは、霜のあたらない場所で、白身を土の中にくうめて保存しましょう。

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。
<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

ちばの食材

検索