

## 辛くないキムチチゲ

／つくってみよう！／

### きゅうじつ 休日かぞくごはん



りょうりけんきゅうか  
料理研究家  
コウケンテツ

#### ざいりょう 材料 (2人分)



#### つく 作り方



1 たまご 玉ねぎはたてにうす切りに  
します。



2 ぶた肉を食べやすい大きさに  
切ります。



3 キムチはざるにのせ、水をひた  
したボウルに入れてさっと  
洗い、水けを切ります。



4 フライパンにごま油を熱し、  
ぶた肉、キムチ、玉ねぎ、みそ、  
にんにく、酒を入れていため  
ます。



5 肉の色が変わったら水2カップ  
を加えて煮たて、3～4分煮  
ます。



6 ズッキーニを加えて2分ほど  
煮て、しょうゆで味をととのえ  
ます。



7 器に盛り、大人はお好みで  
コチュジャンを添えてでき  
あがりです！