

サワラの韓国風煮物

材料	分量（4人分）	作り方
サワラ	4切れ	① 白菜の軸は細切り、葉はざく切りにする。 ② ねぎは1cm幅の斜め切り、にらは5cmで。 ③ 豆腐は3～4cm角、サワラは2つに切る。 ④ 鍋に☆を入れて煮立てたら白菜の軸を入れ、再度煮立ったら、サワラ・豆腐・キムチ・白菜の葉・ねぎの順に入れる。蓋をして中火で5分煮る。 ⑤ にらを加えてひと煮立ちし、器に盛って白すりごまをふる。
木綿豆腐	1丁	
白菜	4枚	
ねぎ	20cm	
にら	1束	
白菜キムチ	3カップ	
☆だし汁	3カップ	
☆赤唐辛子	3本	
☆すりおろしにんにく	1片	
☆しょう油	大2	
☆酒	大2	
白すりごま	小4	