

アサリのうまみがスープに溶け出した

あさりとじゃがいもの味噌チゲ



調理時間 約 35分

材料 4人分

アサリ(おき身) 1/2カップ
じゃがいも 1個
牛ひき肉 40g

A { ねぎ(みじん切り) 大さじ1
にんにく(みじん切り) 小さじ1
白ごま 小さじ1
ごま油 小さじ1

米のとぎ汁 3カップ
合わせみそ 大さじ3
コチュジャン 大さじ1~

ねぎ(小口切り) 適量

作り方

1. アサリは塩水で洗ってザルに上げ、水気を切ります。
2. じゃがいもは1.5cm角に切ります。
3. 牛ひき肉はAで下味をつけます。
4. 鍋に1、3を入れて中火でしばらく炒め、米のとぎ汁を注ぎ、みそ、コチュジャンを溶かし入れます。
5. 4が煮立ったら蓋をし、弱火で5分加熱、消火。5分減圧。
6. みじん切りにした唐辛子を入れ、ひと煮立ちさせて仕上げます。