

お鍋のオンライン料理教室 追加レシピ

1. 菘とぼん酢の鍋

(材料)

菘	2束	韓国唐辛子(粗挽き)	大1
→ざく切りにしておく		水	600mL
もやし	2袋	[味付け]	
→洗って水に浸けておく			
鶏手羽先	6本	ミツカン 味ぼん	100mL
鶏もも肉	1枚	オレンジジュース	100ml
→一口大に切っておく		辣油	お好みで

(作り方)

- 1、水に鶏の手羽先を入れて5分ほど煮込む。
- 2、1に、鶏肉、もやし、菘をいれて上から韓国唐辛子をかける。→加熱する。
- 3、味付けの、ぼん酢とオレンジジュースを入れて、具材に火が通るまで煮込む。
- 4、好みで辣油を添えて食べる。

2. 自家製辣油

(材料)

油	大3	水	大1
胡麻油	大1	醤油	小1
韓国唐辛子(粗挽き)	大1		

(作り方)

- 1、韓国唐辛子に水、醤油を混ぜ合わせておく。
- 2、油と胡麻油に1を入れて弱火で3-5分ほど炒める。
- 3、粗熱が取れたら完成。