

ハクサイの ゴマみそ豆乳坦々鍋

ハクサイのレンビ



ハクサイとシャケフレークだけの シンプル鍋

材料(4人分)

ハクサイ……1/2	A	テンメンジャン…大さじ1
シャケフレーク…1瓶		トウバンジャン…小さじ1
ゴマ油……小さじ1		豆乳……………200mL
いりゴマ…大さじ1		水……………350mL
		ゴマペースト…大さじ2
		みそ……………大さじ1

下ごしらえ

【A】を混ぜておく。

作り方

- ① ハクサイを食べやすい大きさに切る。
- ② ハクサイの緑の部分を鍋の下に敷き、芯の部分を鍋の外側から中心の手前まで隙間なく敷き詰める。
- ③ 中心にシャケフレークを入れる。
- ④ 鍋にあらかじめ混ぜておいた【A】を入れ、火をつける。
- ⑤ 火が通ったら、全体にゴマ油といりゴマを振りかける。

ポイント

辛い味付けがお好みの場合は、ゴマ油の代わりにラー油を入れます。