



今月のレシピ



全局で放送！「おしえて先生」で紹介
12月のテーマ：メタボ防止レシピ

◆ あさりと豚肉のピリ辛きのこ鍋

● 材料

・あさり	300g (砂出しをする)	A	
・豚肩ロース肉 (豚しゃぶ用)	200g	水	800ml
・えりんぎ	3本	料理酒	100ml
・しいたけ	4個	味噌	小さじ4
・しめじ	1袋	コチュジャン、鶏がらスープの素	各大さじ1
・長ねぎ	1/2本	しょうゆ	小さじ2
・木綿豆腐	1/2丁 (食べやすく切る)	にんにくすりおろし	小さじ1
・白菜キムチ	100g		
・ごま油	大さじ1/2		
・塩	少々		

● 作り方

- ① キノコ類を食べやすいサイズに切り、長ねぎを輪切りにする。
- ② 土鍋にAとあさり、きのこ類を中火にかける。
- ③ あさりの口が開いたら、白菜キムチ、長ねぎ、豆腐を加え、ごま油をまわしかける。
- ④ 仕上げに豚肉を加えて、火が通ったら塩で味を調える。



料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK「ニュースシブ5時」出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。