## 部隊鍋 (プデチゲ)

【材料 4人前】

\*ポークスパム 200g \*チキンスパム 200g

(編集委員会注:なければポークスパムでも可)

120 ~ 150g \*ウィンナー \*キムチ 250 ~ 300g

\*玉ねぎ

Iパック(長ネギ半分でも良い) \*ししとう

\*コーン缶 小1缶 1丁 \*豆腐 \*だしの素 小工 \*エノキダケ 1/2袋 \*コチジャン 大1 (味噌でも可)

\*おろしニンニク 大工 \*サリ麺 |箇

(韓国のインスタント麺。手に入らない場合は煮込み用

20g

ラーメンでも良い)

\*いりこ \*出汁昆布

IO cm 1 & \*\*



## 【作り方】

1、鍋に水 | ℓを入れ、煮干し 20g、出汁昆布 10cm を入れ て火にかける。沸騰したら火を弱 めて 5分ほど煮立てて火を止め る。



4、玉ねぎのスライスを入れてし んなりするまで炒める。



7、出汁を鍋に注ぎ入れる。すり 下ろしニンニクとコチジャン各大 | を入れる。辛いのが苦手な場合 は味噌に代えても良い。



2、玉ねぎは縦にスライス、スパ ムはサイコロ状に切る。ウィンナー は斜め切りにする。豆腐は大き めのサイの目に切る



5、玉ねぎが炒まったら、鍋の片 側に寄せる。



8、だしの素(あればしじみのだ しの素)小1を入れる。豆腐とシ シトウを入れる。



3、キムチは大きい場合は一口 大に切る。 鍋に油をひいて、キ ムチを軽く炒める。



6、鍋の空いたところにスパムと ウィンナーを入れる。



9、サリ麺を半分に割って投入。 エノキダケとスイートコーンを乗せ て煮上がれば出来上がり。



教会だより 2022 年 10 月 677 号ご飯能教会のイい料理