

牛乳千ゲ

◆材料(2人分)

- * 豚肉 … 100g
- * 白菜 … 100g
- * 白菜キムチ … 100g
- * えのきたけ … 1/2袋
- * すりおろしにんにく … 1かけ分
- * 酒 … 大さじ1
- * ごま油 … 小さじ2
- * 水 … 180ml
- * 牛乳 … 180ml
- * 塩 … 小さじ1/2
- * こしょう … 適宜
- * 醤油 … 少々



◆作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒をふってほぐしておきます。
2. 白菜は3～4cmの長さに切り、えのきたけは石づきを取り除きます。
3. 鍋にごま油を熱し、豚肉とすりおろしたにんにくを入れて炒め、肉の色が変わったら白菜を入れて炒めたら水をそそぎます。
4. ひと煮立ちしたら、アクをすくい牛乳を注ぎます。キムチを加え、煮えたら塩、こしょう、醤油で味を調えます。
5. 最後にえのきたけを加えてサッと煮たらできあがり。

☆ ポイント ☆

辛いものが苦手な方はキムチの量を調節してもよいです