
キムチオイシイネ

キムチ

- ・白菜
- ・にんにく🧄
- ・粉末唐辛子🌶️
- ・生姜
- ・粗挽き唐辛子🌶️
- ・だし
- ・塩麹🧂
- ・乾燥桜えび🦐
- ・りんご🍏



- ①塩で白菜をもみ、10～15分間放置する
- ②ボールに粉末唐辛子、粗挽き唐辛子、だし、塩麴、乾燥桜えび、りんご、にんにく、生姜を入れ、よく混ぜる
- ③白菜を水洗いし、塩を落とす
- ④キムチペーストを、葉と葉の間に塗る
- ⑤キムチを冷蔵庫で寝かす
- ⑥食べやすい大きさに切る



高麗鍋

- ・豚肉 🐷
- ・人参 🥕
- ・えのき
- ・豆腐 🍲
- ・白菜
- ・にら
- ・ネギ
- ・生しいたけ 🍄
- ・しらたき
- ・砂糖
- ・みりん
- ・醤油
- ・油



- ・豚肉を食べやすい大きさに切る
- ・砂糖、みりん、醤油をボウルに入れて下味をつける
- ・人参をいちょう切りに、えのきを根本を切り落として半分の長さに切る。水気を取った生しいたけをいちょう切り、白菜をざく切りに、ニラを3cm間隔に切る。ネギを小口切り。豆腐をさいの目切り。しらたきは、水でよく洗いザルに取り水気をきる
- ・熱したフライパンに油を入れて、にんにく(小2)を入れ豚肉を炒める



- ・人参が柔らかくなったら、えのきと生しいたけ、白菜としらたきを入れる
- ・みりん、醤油、味噌、白菜キムチを入れて、豆腐とニラ、ネギを入れて蓋をして味がしみ込むように蒸し焼きにする。
- ・全体に味がいきわたったら、完成！！

アレンジで卵を入れました。

- ・完成した高麗鍋の火を止め、溶き卵を入れる。
- ・卵が全体に行き渡るように、混ぜます。
- ・キムチの辛味が和らいで食べやすい辛さになります。



KIMCHI - D - DELICIOUS

KIMCHI

▪ Chinese cabbage

▪ Powdered chili pepper 🌶️

▪ Coarsely ground chili pepper 🌶️

▪ Dashi

▪ Salt koji 🧂

▪ Dried cherry shrimp 🦐

▪ Apple 🍏

▪ Garlic 🧄

▪ Ginger



- ① Knead the chinese cabbage with salt and leave for 10 ~ 15 minutes
- ② Put powdered chili pepper, coarsely ground chili pepper, dashi, salt koji, dried cherry shrimp, apple, garlic and ginger. Then, mix well
- ③ Wash the chinese cabbage and remove salt
- ④ Spread kimchi paste between leaves and leaves
- ⑤ Keep it in the refrigerator
- ⑥ Cut it as much as you want



KOMA NABE

- Chopped Pork
- Carrot 🥕
- Enoki
- Tofu
- Chinese cabbage
- Chinese chive
- Green Onion
- Raw shiitake mushrooms
- Shirataki
- Sugar
- Sweet sake
- Soy soace
- Cooking oil



- Cut the pork into easy to eat size
- Add sugar, sweet sake and soy sauce into the bowl
- Cut the carrot into quarter-rounds, cut the enoki in half
- Drain and cut fresh shiitake mushrooms, Chinese cabbage, leek, green onion and tofu. Wash shirataki mushrooms in cold water
- Put the cooking oil into the pan, and stir-fry two garlic and pork



- When carrots are tender, add enoki mushrooms, fresh shiitake mushrooms, Chinese cabbage and shirataki mushrooms.
- Add mirin, soy sauce, miso, Chinese cabbage kimchi, tofu, chives and green onions, cover and steam to let the flavors soak in.
- When all the flavors have been absorbed, the dish is ready to serve!



- Turn off the heat of the finished komanabe and add beaten eggs.

- Mix to distribute the eggs throughout.

- The spiciness of kimchi will soften to a spiciness that is easy to eat.

