

## 木 カボチャの韓国風ピリ辛鍋

### 材 料【2人分】

カボチャ…1/4個	[A 白みそ…50 g
九条ネギ…1本	一味トウガラシ…小さじ1
ニンニク…2かけ	淡口醤油…大さじ1
ブロッコリー…1/3玉	塩…小さじ1
ブロッコリーの軸部分 …1玉分	おろしショウガ…1かけ
あさり…160 g	おろしニンニク…1かけ
<u>塩…適量</u>	すりゴマ…少々]
<u>水…適量</u>	水…700cc
豚バラ肉…120 g	おぼろ豆腐…1丁
	卵…1～2個

### 作り方

- ①カボチャは1 cm程度の厚さに切り、九条ネギは小口切りに、ニンニクは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分け、軸の部分は皮をむいて乱切りにする。
- ②あしりは洗って塩水に漬け、砂抜きしておく。  
豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ③Aの材料はよく混ぜ合わせておく。
- ④鍋に水、ニンニク、あさり、豚バラ肉、カボチャを入れて火にかける。
- ⑤ひと煮立ちしたらアクをすくいとり、  
Aの調味料を溶かし入れる。
- ⑥おぼろ豆腐をちぎりながら入れ、ブロッコリーも加えて煮る。ブロッコリーに火が通ったら、真ん中に卵を落とし入れ、九条ネギを加える。

