

かんたんレシピ



トマト風味



トマトソースをくわえて、イタリアン風

カレー風味



自家製カレーをかけ、我が家のオリジナル

キムチ風味



キムチをのせて、あっさり韓国風！

ちょっとしたトッピングで、いろんな味を楽しんじゃおう！！

おいしい煮ぼうとうの作り方

〔材料 4人前〕

生煮ぼうとう(360g) 秘伝のたれ だしの素1袋

具材

とり肉(もも肉)・・・150g ねぎ・・・1本

干椎茸または生椎茸・・・5枚

大根、白菜、しめじ、人参、ごぼう等

季節の野菜や冷蔵庫のあまり物でOK！

〔作り方〕

①大き目の鍋に水1400ccと具材を入れて煮立てます。

②沸騰したら生煮ぼうとうをくっつかないようにばらして入れ、静かにかきまぜます。再び沸騰したら弱火にしてだしの素を入れ4分位煮混みます。

③最後に秘伝のたれを入れ、弱火で1分位煮込んでできあがり！