

**돼지고기 콩나물 찌개**

《재 료》

- 돼지고기.....200g 고 추 장.....2Ts
- 콩 나 물.....300g 국 간 장.....1Ts
- 양 파.....1/2개 후 추.....약간
- 대 파.....1/2뿌리 깨 소 금.....약간
- 마 늘.....3쪽 참 기 림.....약간
- 고 추 가 루.....2Ts

동절기에 접어들면서 대부분의 사람들이 구수한 음식을 찾게 된다.

이번 달에는 단백질과 열량이 많은 돼지고기 콩나물 찌개를 소개하고자 한다.



《만드는 법》

1. 돼지고기는 먹기좋은 크기로 썰어 놓는다.
2. 콩나물은 꼬리를 떼어 씻는다.
3. 양파는 채썰고 대파는 어슷어슷하게 썰고 마늘은 다져 놓는다.
4. 돼지고기에 양파, 마늘을 넣고 간장, 고추가루, 고추장, 깨소금, 후추, 참기름을 넣어 양념해 놓는다.
5. 냄비에 4의 재료를 넣어 볶다가 물을 붓고 한소끔 끓인후 콩나물을 넣어 다시 끓여 콩나물이 익으면 대파를 넣고 간을 맞춘다.