



料理名

スンドゥブチゲ

●材料（4人分）

・絹ごし豆腐	80g
・豚肉	60g
・にんじん	40g
・大根	60g
・白菜	60g
・長ねぎ	40g
・しめじ	20g
・いか（冷凍）	20g
・むきえび（冷凍）	20g
・うずらたまご（水煮）	4個（約40g）
・油	適量
・塩	小さじ1/2
・こしょう	少々
・酒	小さじ1
・コチュジャン	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・中華だし	小さじ1/2
・水	400ml

料理の写真



栄養素（1人分）

エネルギー	103kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	6.3g
鉄分	1.0mg
カルシウム	43mg
食物繊維	1.3g
塩分	1.3g

●作り方

- ①にんじん、大根は5mm幅のいちょう切りにする。
- ②白菜は1×3cmの短冊切りにする。
- ③長ねぎは小口切りにする。
- ④しめじは石づきを切り、ほぐしておく。
- ⑤豚肉と豆腐はそれぞれ一口大に切る。
- ⑥いかとえびは下ゆでしておく。
- ⑦鍋に油を熱し、豚肉、にんじん、大根を炒める。
- ⑧水を加え、白菜、しめじ、うずらたまご、豆腐を入れて煮る。
- ⑨調味料、いか、えびを入れる。
- ⑩長ねぎを入れ、一煮立ちさせて完成。

ひとメモ

スンドゥブチゲは、豆腐をメインとした韓国の鍋料理です。食べやすいよう海鮮のうまみを出し辛さを控えめに汁物としてアレンジしています。