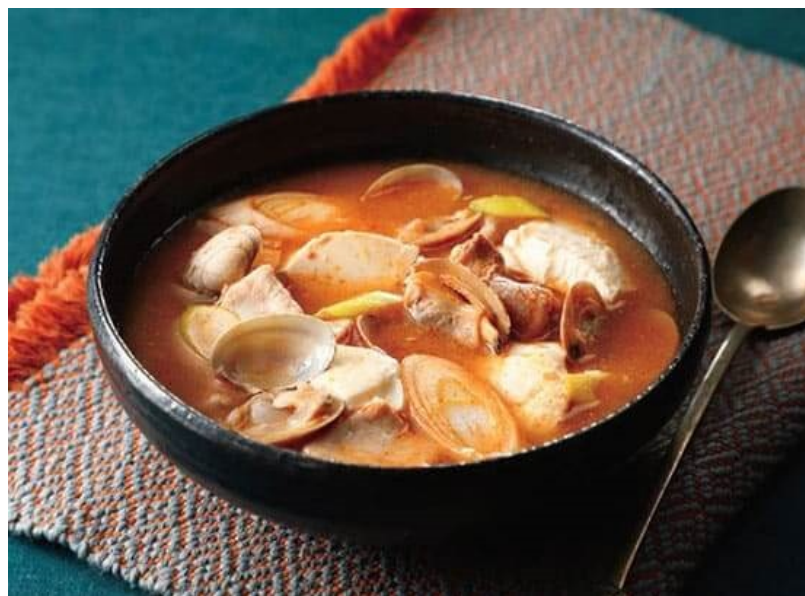


# 簡単！美味しい！スンドゥブチゲ♪



## 作りかた

1. あさりは殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに水けを切った豆腐、あさり、豚肉の順に入れ、合わせたAを加えかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **215 簡単！美味しい！スンドゥブチゲ♪ by misacoco** で加熱する。
3. 加熱後、長ねぎを入れ、かるくかき混ぜ、器に盛る。

### 加熱の目安

加熱：約13分

### 1回に作れる分量

1～2人分

### 使用付属品



### カロリー

370kcal

### 塩分

4.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

| 材料                    | 1人分    | 2人分    |
|-----------------------|--------|--------|
| 絹ごし豆腐(粗くほぐす)          | 100g   | 200g   |
| あさり(殻つき、砂抜きをした物)      | 100g   | 200g   |
| 豚薄切り肉(ひと口大に切る)        | 100g   | 200g   |
| 長ねぎ(斜めに切る)            | 40g    | 80g    |
| <b>A</b> ごま油          | 大さじ1/2 | 大さじ1   |
| <b>A</b> コチュジャン       | 大さじ1/2 | 大さじ1   |
| <b>A</b> 粉とうがらし       | 大さじ1/4 | 大さじ1/2 |
| <b>A</b> 長ねぎ(みじん切り)   | 大さじ1/2 | 大さじ1   |
| <b>A</b> 砂糖           | 小さじ1/2 | 小さじ1   |
| <b>A</b> にんにく(すりおろす)  | 小さじ1/2 | 小さじ1   |
| <b>A</b> 鶏がらスープの素(顆粒) | 大さじ1/2 | 大さじ1   |
| <b>A</b> しょうゆ         | 大さじ1/4 | 大さじ1/2 |
| <b>A</b> 酒            | 小さじ1   | 小さじ2   |
| <b>A</b> 水            | 250mL  | 500mL  |

### コラボメニューのコツ

#### 容器は大きくて深めの物を

直径約25cm (内径約22.5cm)、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

#### ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。