


簡単！美味しい！スンドゥブチゲ♪ by misacoco



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 **152 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	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約13分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	370kcal	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-W1A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
A ごま油	大さじ1/2	大さじ1
A コチュジャン	大さじ1/2	大さじ1
A 粉とうがらし	大さじ1/4	大さじ1/2
A 長ねぎ(みじん切り)	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A にんにく(すりおろす)	小さじ1/2	小さじ1
A 鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ1/2	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1/2
A 酒	小さじ1	小さじ2
A 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。