

簡単！美味しい！スンドゥブチゲ♪ by misacoco



作りかた

- あさりは殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
- 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 **145 簡単！美味しい！スンドゥブチゲ♪ by misacoco** で加熱する。
- 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14分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

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-WIB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。