

## スンドゥブチゲ

### 【材料 1人分】

豆腐	60g
豚薄切り肉	20g
酒	少々
冷凍あさり	5粒
人参(短冊切り)	20g
玉ねぎ(スライス)	15g
えのきだけ(3cm)	10g
にら(3cm)	10g
白菜キムチ	50g
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2
水	130ml
しょうゆ	少々
ごま油	少々

### 【作り方】

- ① 鍋に分量の水、スープの素、あさり、人参、玉ねぎを入れて煮る。
- ② 野菜が煮えたら、酒をふった豚肉、えのきだけを入れ、豚肉に火が通ったら大きめに切った豆腐を入れて煮る。
- ③ キムチ、ニラを加え、しょうゆ、ごま油を入れて味をととのえてできあがり。

💰1人分のおおよその値段 150円

★1人暮らしの10代・20代におすすめ

### 【オススメコメント】

お手軽に韓国料理!辛いのが好きな方は、唐辛子やコチュジャンをプラスしてください。

