

寒い季節にぽかぽかスタミナ補給!

豚肉のスンドゥブ鍋



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

豆腐は手で崩すと味がよく絡みます。

辛いのが好きな方は、仕上げにラー油や山椒をかけても◎

材料(2~3人分)

豚肩ロースしゃぶしゃぶ肉
.....150g
絹ごし豆腐.....300g
大根.....1/4本
ニラ.....1/2束
白菜キムチ.....100g

水.....800ml
酒.....大さじ2
味噌.....大さじ1と1/2
A コチュジャン.....大さじ1
醤油.....小さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)
.....小さじ1
おろしにんにく.....小さじ1/2
塩、こしょう、ごま油.....各少々

- 1 豆腐は手で大きく崩し、水切りをしておく。
大根は5mm厚さのいちょう切り、ニラは5cmの長さに切り、
白菜キムチはひと口大に切る。豚肉は3cm幅に切る。
- 2 鍋にAを入れて火にかける。煮立ったら大根を加え、
やわらかくなるまで5分ほど煮る。
豚肉、白菜キムチを加えてアクを取り、塩、こしょうで味を
調える。
- 3 豆腐、ニラを加えて豆腐が温まるまで煮る。
最後にごま油を回し入れる。お好みでラー油、粉山椒を
かける。