

副

# あさり缶のスンドゥブ

他にもレシピ多数掲載中!

かんたん おいしい  
アップーレシピ



上尾市ホームページ



## 材料(3人分)

豚もも(こま)肉・・・90g

サラダ油・・・・・・・・小さじ2(8g)

A [にんにくチューブ・・・24cm(12g)  
粉唐辛子(韓国産)・・・大さじ1(7.5g)

あさり水煮缶・・・・・・・・1缶(85g)

缶汁+水・・・・・・・・300g

しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2(9g)

みそ・・・・・・・・小さじ1(6g)

絹ごし豆腐・・・・・・・・1パック(350g)

小ねぎ・・・・・・・・1袋(100g)

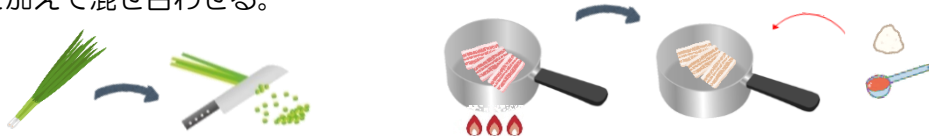
【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 197キロカロリーー  
食塩相当量 1.2g



## 【作り方】

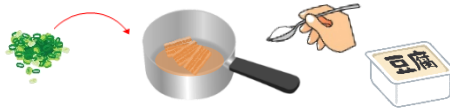
- 1 小ねぎは2～3cm長さに切る。  
小鍋に油を揚げ、豚肉を入れて弱火で炒め、肉の色が変わったら火を止めて、Aを加えて混ぜ合わせる。



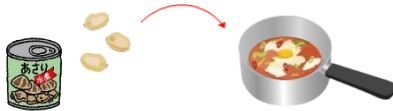
- 2 ①に缶汁+水を加え2～3分煮る。火を止めて、しょうゆとみそを入れる。



- 3 ②に豆腐をスプーンで大きくすくい入れ、小ねぎを加え3～4分煮る。



- 4 ③にあさりを加えて火を止め、少し置く。



辛さはお好みで  
調節してください。

