

副 菜

あさりのスンドゥブ

あさり缶を使って手軽に。たんぱく質や鉄がしっかり摂れます。



●栄養価（1人分）

エネルギー	258kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	19.6g
食塩相当量	1.0g

●材料（3人分）

- 豚もも小間肉（細切り）……………90g
- 油……………小さじ2
- A [おろしにんにく（チューブ）……………12g（24cm）
- 韓国産粉唐辛子（辛さは調整する）……………大さじ1
- あさり水煮缶（身と汁に分ける）……………1缶（60g）
- あさり缶の汁＋水……………1と1/2カップ
- しょうゆ……………大さじ1/2
- みそ……………小さじ1
- 絹ごし豆腐……………1パック（350g）
- 小ねぎ（2～3cm長さ・根元近くは1cm）……………1束（100g）

●作り方

- ① 鍋に油を広げ、豚肉を弱火で炒める。
- ② 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。
- ③ 缶汁＋水を加えて2～3分煮る。火を止めて、しょうゆとみそを入れる。
- ④ 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。
- ⑤ あさりを加えて火を止め、少し置く。