



アカモクのスンドゥブチゲ



材料（2人分）

絹ごし豆腐	200 g	ごま油	6 g
豚バラ薄切り肉	100 g	コチュジャン	30 g
あさり	200 g	おろしにんにく	5 g
えび		顆粒中華だし	4 g
長ねぎ	60 g	しじみパウダー	0.5 g
アカモク	60 g	砂糖	6 g
水	500 g	酒	10 g
		しょうゆ	6 g

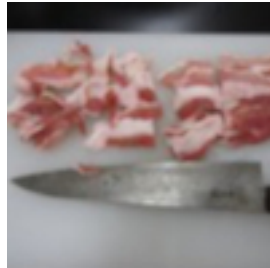
作り方

1



あさはりは塩水で洗う。長ねぎは斜め薄切りにする。

2



豚バラ肉は幅3cmぐらいに切っておく。

3



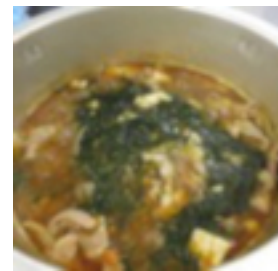
鍋にごま油をしいて中火にかけて、おろしにんにくを入れて香りが出たら豚バラ肉、えびの順に加えて炒め、色が変わったら水を加える。

4



ボウルにコチュジャン、中華だし、砂糖、酒、しょうゆを合わせて混ぜておき、3が沸騰したら2のあさりと一緒に加える。水気をきった豆腐を軽く崩しながら入れ、5分煮込む。

5



ねぎを加えて火が通ったら、最後に1を加え、軽く一混ぜして火を止めて、器に盛り付ける。

1人分の栄養量

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	灰分	ナトリウム
341kcal	146.1g	17.4g	24.5g	28.8g		7.8g	952mg
カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	銅	マンガン	食塩相当量
1434mg	360mg	255mg	4.5mg	2.9mg	0.29mg	1.01mg	2.4g

