

2025年11月号

【料理名】入れるだけブデチゲ



【主材料】(2人分)

冷凍ギョーザ……4個

カットキャベツ……250g

カットしめじ……50g

魚肉ソーセージ……2本

ホールコーン(缶詰)……50g

白菜キムチ……80g

インスタントラーメン……1袋

A 水……500mℓ

A 麺つゆ(3倍濃縮)……大さじ3

A コチュジャン……大さじ2

【作り方】

1. 鍋にAを入れて混ぜ、コチュジャンを溶かす。キャベツとしめじを適量入れ、その上にギョーザを凍ったまま並べ入れ、魚肉ソーセージをちぎり入れる。残りのキャベツとしめじ、缶汁をきったコーン、キムチを並べ入れ、ラーメンを適宜割って加える。
2. ①を中火にかけ、煮たったら5~6分、混ぜながら煮る。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。

* 材料表に示した分量は、1カップ=200mℓ、1合=180mℓ、大さじ1=15mℓ、小さじ1=5mℓです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。