

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……500 ml

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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。