

2026年4月号

【料理名】あさりたっぷりスンドゥブ



【献立】

にらとにんじんのチヂミ  
もやしナムル

【調理時間】15分

【カロリー】203 kcal

【塩分】3.1g

【主材料】(2人分)

あさり(砂出しずみ) ……200g

豚肉(こま切れ) ……80g

絹ごし豆腐 ……1丁(300g)

白菜キムチ ……100g

A 水 ……400 ml

A 鶏ガラスープの素 ……小さじ1

A しょうゆ ……小さじ2

【作り方】

1. 鍋にごま油小さじ1を熱し、豚肉とキムチを炒める。
2. Aとあさりを加え、ふたをして中火で煮る。あさりの口が開いたら、豆腐を手で大きくちぎって加え、ひと煮たちさせる。

#### ●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。