



純豆腐(スンドゥブ)



材料・2人分

- ・豚肉 100g
- ・キムチ 100g
- ・絹豆腐 400g
- ・あさり 100g
- ・長ねぎ 1本
- ・玉子 2個
- ・唐辛子粉 大さじ2杯
- ・にら 20g
- ・ごま油 大さじ1杯
- ・にんにくみじん切り 大さじ1杯
- ・酒 大さじ2杯
- ・塩 小さじ 1/2杯
- ・コショウ 少々



1人分 386 Kcal 塩分 3.9g



<作り方>

- 1・アサリは2時間位塩水につけ、砂を出す。
- 2・長ねぎは斜めに、キムチはザク切りに、豚肉は一口大に切る。
- 3・小さい鍋にごま油を熱し、豚肉、1のキムチ、唐辛子粉、みじん切りにんにくを入れ焦がさない様に弱火で炒める。
- 4・2に水1カップと1/2と酒を入れ、煮立ったら3等分に切った豆腐と1のアサリ入れる。
- 5・アサリに火が通ったら、塩コショウで味を調べ、にら・葱・卵を加え出来上がり



延山会 西成病院2011.12

