ケンミン食品
株式会社

焼ビーフンを入れてつくる韓国スンドゥブ鍋レシピ



調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：546kcal　塩分：4.5g

スンドゥブのスープの素に焼ビーフンを入れるだけでできる、簡単旨辛スンドゥブ汁ビーフンです。唐辛子の辛さと濃厚なあさりの旨みが特長の、コク深い味わいに仕上げたスープとお米からできた焼ビーフンは相性抜群です。
【管理栄養士のレシピ】
スンドゥブ鍋のお鍋のメにもケンミン焼ビーフンは大活躍♪ケンミン焼ビーフンに鶏だし醤油味がついているので、味が薄まった後の鍋でもしっかり「めん料理」として味わうことができます！

スンドゥブとは…
「スンドゥブチゲ」の略称。韓国語で「スン」は「柔らかい」、「ドゥブ」は「トゥブ」の濁音化で「トゥブ」とは「豆腐」の意味。海鮮や柔らかい純豆腐が入った辛いスープ料理で、韓国では定番メニューとして人気があります。

使用商品　**ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油**

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。



材料　2人前

ケンミン焼ビーフン：1個
丸大食品 スンドゥブの素：1袋
（辛口orマイルド）
豆腐：300ｇ（1パック）
豚ばら肉：60ｇ
卵：2個
白菜：100ｇ
にら：20ｇ
水：100cc

作り方

(1)
豚ばら肉は一口大にカットする。
白菜は細切り、にらは3cm幅に切る。

(2)
鍋にスンドゥブの素・水（100cc）を入れて沸騰させる。

(3)
豚ばら肉を入れ、豆腐をスプーンですくって入れる。

(4)
再び沸騰したら、白菜・にら・ビーフンを入れて、ふつふつとした火加減で煮込む。【約4分】

(5)
火を止めて、器に盛り付ける。仕上げに卵黄をのせる。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.