

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「トッブ」の濁音化で「トッブ」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。
ダイエットにうれしい低GI食品です。

材料 2人前

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

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。