

材料を火にかけるだけ!

エネルギー 332Kcal 塩分 1.9g



豚肉とカット野菜の 塩スンドゥブ風スープ

最近ちょっと夏バテぎみ。仕事で家に帰るのが遅くなると、料理をする元気もない…
そんなときにオススメの、韓国料理の「スンドゥブチゲ」をアレンジした豆腐のスープです。
材料は手頃なものばかり。全て鍋に入れ、あとは火にかけるだけです!



らくらくポイント

手頃な材料ばかりで包丁で切る手間もなし。全ての材料を直接鍋に入れ、火にかけるだけです!
ひと鍋でできるので洗い物も少なく済み、後片付けもらくらくです。



ヘルシーポイント

豚肉のビタミンB1は疲労回復効果があり、夏バテ予防にピッタリ! 豆腐の植物性たんぱく質も、たっぷり
とれるうえ、油を使わないのでヘルシー。野菜とスープでお腹も満足しますよ!

材料 (1人分)

カット野菜 80g
豆腐(絹ごし) 150g (小1パック)
豚こま切れ肉 80g
にんにく(すりおろし・チューブ) 小さじ1/2 (約1cm分)
塩 小さじ1/3
酒 大さじ2
水 カップ1
(お好みで) ラー油・酢

※計量スプーンがない場合は、ペットボトルのキャップが便利。
メーカー等にもよりますが、目安はキャップ2杯で大さじ1、
キャップ1杯弱(スクリュー線の上まで)で小さじ1です。

作り方

1. 鍋ににんにく、塩、酒を入れ、豆腐をスプーンですくいながら加える。豚こま切れ肉、カット野菜を加え、水を注ぐ。
2. 中火にかけ、豚肉に火が通るまで4~5分間煮る。
3. 器に盛り、豆腐を崩しながらスープごといただく。
ラー油と酢で“味変”するのもオススメ!

レシピ監修: 村田裕子 (料理研究家・管理栄養士)

動画公開中! チャンネル登録と
公式LINEの友だち登録をお願いします



動画



公式LINE



全国健康保険協会 神奈川支部
協会けんぽ

