

ポナペティ

BON APPÉTIT!

召し上がれ!

広告商品売り出し期間

9/30(土)~10/2(月)

10/2は 豆腐の日 スンドゥブの日

[10(とお)2(ふ)]の語呂合せから。
また、豆腐の日にあわせ、寒くなる季節に備えて
豆腐と卵で簡単に作れるスンドゥブチゲを食べ
て元気になってもらいたいとの願いから。

豆腐でかんたん!
5分でおかずスープ!!
はたてだしと絹白湯を
ベースに!唐辛子、
にんにくを効かせた
旨みたっぷりのスープ。

〈モランボン〉
濃厚スンドゥブ
チゲ用スープ
マイルド
(330g:2人前・1パック)

179円(税抜)



〈長野県産〉白菜
(1/4カット)

129円(税抜)

〈新潟県産〉長ねぎ
(3本・1束)

179円(税抜)

〈万九連辺〉あぶらあげ
(2枚入・1袋)

85円(税抜)

〈長野県産〉
イチゴオリジナル
ぶなしめじ

1袋 99円(税抜)

〈国内産〉イチコもちぶた
豚うす切り肉(バラ)
(100g当り)

179円(税抜)



ぶなしめじ
生産者の山口さん



〈CGC〉おいしい
・絹とうふ
・木綿とうふ

(150g×3個入) 各1パック 75円(税抜)



※写真はイメージです。

コクと旨みたっぷりのピリ辛鍋 スンドゥブチゲ

調理時間
15分+

材料(2人分)

- 豚バラ肉(薄切り)…80g
- 絹ごし豆腐…1/2丁
- にら…1/3束
- 豆もやし…50g
- 白菜キムチ…70g
- 卵…2個
- [A] にんにく(すりおろし)…小さじ1/2
- [A] コチュジャン、しょうゆ…各小さじ1
- [A] ごま油…小さじ2

作り方

- ① 豚肉、豆腐は食べやすく切る。にらはざく切りにする。
- ② 鍋に[A]、水2カップ(材料外)を煮立たせ、①、ひげ根を取った豆もやし、キムチを加えて肉に火が通るまで中火で煮る(時間外)。
- ③ 卵を割り入れ、お好みの加減まで火を通す。