

BON APPÉTIT!

ポタベティ

召し上がれ!

広島県産切り出し鶏肉

2/4^円・5^円

韓国料理定番の豆腐チゲ

スンドゥブチゲ

スンドゥブとは、韓国語で「豆腐」のこと。韓国では定番の料理です。ピリ辛スープに、豆腐をたっぷり。体の芯まで温まります。半熟卵とからめて召し上がれ!



【冷凍食品】
濃厚スンドゥブチゲ用スープ
マヨネーズ
200g×3個入り
179円 (税別)

広島県産の安心・安全な鶏肉を使用
※お肉は冷凍食品です。
※お肉は冷凍食品です。
※お肉は冷凍食品です。
※お肉は冷凍食品です。



コブと豆腐たっぷりのおいしい韓国
スンドゥブチゲ

【材料(2人分)】

- 鶏肉(切り出し) 80g
- 揚げ豆腐 1/2丁
- にら 1/2束
- もやし 50g
- 白唐キムチ 20g
- 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(しょう油・香辛料なし)
【A】ごま油 少々

【作り方】

- ①鶏肉、豆腐は食べやすく切る。にらは皮で包みにする。
- ②鍋に【A】、水2カップ(材料外)を煮立たせ、①、②を加えて煮たもやし、キムチを加えて弱火で煮るまで中火で煮る(約10分)。
- ③卵を割り入れた、お好みの量まで火を通す。

【調理時間】 15分+



【冷凍食品】
緑豆もやし
(200g×12個)

19円 (税別)



【冷凍食品】
おいしい鍋とうもろこし
(100g×3個×10パック)

69円 (税別)

【冷凍食品】
鶏さすき切り肉(皮なし)
(1000g×11)

199円 (税別)

【冷凍食品】
にら 11個

129円 (税別)

【冷凍食品】
国産キムチ
(300g×14パック)

169円 (税別)