

10/2(火)・3(水)

BON APPÉTIT!

ポナベティ

召し上がれ!

10/2は

豆腐の日 スンドウブの日

「10(とおいふ)二語呂合わせから。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「スンドウブチゲ」を食べて元気になってもらいたいとの願いから制定されました。



鶏白湯をベースに、はたてだしあさりだし、オキアニ旨味を合わせた、濃厚な旨みのスンドウブチゲ用スープです。

〈モランボン〉
濃厚スンドウブチゲ用スープ
マイルド
(330g・1パック)



アレンジ

モランボン・濃厚スンドウブチゲ用スープで作る
濃厚スンドウブチゲ

材料(2人分)

豆腐…300g
豚バラ肉…50g
キムチ…50g
にら…20g
卵…1個
ごま油…小さじ1
スンドウブチゲ用スープ…1パック

調理時間
20分

作り方

- 鍋にごま油を入れ、豚バラ肉とキムチを炒める。
- ①の鍋に「スンドウブチゲ用スープ」をよく戻してから入れ、軽く煮立たせる。キムチ成分が鍋の内側に張りやすいので、スプーンなどでかき出す。
- スプーンなどで大きめにすくった豆腐を加え軽く煮立たせ、仕上げに卵を加える。

スンドウブチゲとは
スンドウブチゲは、鶏白湯と、豚バラ肉とキムチを、ふんわりと煮込んだ旨味と甘みがあるのが特徴です。スンドウブチゲは、冬に食べるのがおすすめです。

〈国内産〉
健康 イチコもちぶた
豚うす切り肉
(バラ) (100g当り)

〈高知県産〉
にら (1袋)

129円(税別) 199円(税別)

〈岡山〉
国産キムチ
(300g・1パック)

159円(税別)



〈CGC〉
おいしい絹とうふ
おいしい木綿とうふ
(150g×3個入・各1パック)

75円(税別)

179円(税別)

129円(税別) 199円(税別)

159円(税別)

159円(税別)

159円(税別)