

12月ver.

冷え性対策！

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

あさりのスンドゥブチゲ

材料 [2人分]

あさり水煮缶	…1缶	にんにく	…1/2片(4g)
豚肉(もも)	…60g	しょうが	…1かけ(6g)
絹ごし豆腐	…1丁(300g)	A コチュジャン	…小さじ2
長ねぎ	…1/2本(50g)	酒	…小さじ1
豆もやし	…1/2袋(125g)	砂糖	…小さじ1
キムチ	…30g	B 顆粒中華だし	…小さじ1/2
ごま油	…小さじ1	水	…350cc



1人分252kcal／塩分1.6g

作り方

- ①長ねぎは半分を斜め薄切り、残りを白髪ねぎする。にんにく、しょうがはすりおろしておく。豆腐は水(分量外)を入れた鍋に入れて加熱し、沸騰後弱火で3分ほど加熱して水切りする。
- ②豚肉は4cm幅に切り、ボウルに入れ①のにんにく、しょうが、Aを加えて下味をつける。
- ③鍋にごま油を熱し、②を入れ強火で炒め、焼き色がついたらキムチを加えてさらに炒める。
- ④③にBを加え混ぜ合わせ、豆もやし、あさり水煮缶を汁ごと加えてひと煮立させる。
- ⑤④に①の薄切りにした長ねぎ、食べやすい大きさに切った豆腐を加えてさらにひと煮立させる。器に盛り、上に白髪ねぎをのせる。



あさり水煮缶は血液の材料になる鉄を豊富に含む食品です。

辛みが苦手な方はコチュジャンの代わりにみそを使用してもおいしく召し上がれます♪

鶴見区医師会在宅部門