



# 今月のレシピ スンドゥブ

1

キノコ類（えのきなど）  
＋野菜類（もやし、ニラなど）  
＋豚肉を4センチ程度にそろえる。

2

なべに★＋豚肉＋お好みで  
みじん切りのネギを入れて、  
弱火で3分。

3

☆と豆腐を入れて強火。  
沸騰したら弱火にして残りの具材、  
ごま油を入れる。



## <材料>

- ・キノコ類（えのきなど）
  - ・野菜類（もやしやニラ、ネギなど）
  - ・豚肉
  - ・豆腐（大きめに切っておく）
  - ★コチュジャン…大さじ1
  - ★ごま油…大さじ1/2　＋最後の香り付け用に少々
  - ★一味唐辛子、おろしにんにく…小さじ1/2
  - ☆酒…50cc
  - ☆水…400cc
  - ☆鶏がらスープの素、醤油、みりん…大さじ1
- 👂辛いのが好きな方は★の量を変えてみてください！