



## スンドゥブ・チゲ

今回は、貝たくさんスープとして手軽にいただきます。  
辛みを加えて発汗を促し、血行を促進しましょう。



### 材 料 2人分

水	600cc	もやし	1/2袋
中華スープの素	適量	人参	1/3本
(調味料A)		ニラ	1/3束
コチジャン	小さじ2	豆腐(スンドゥブ)	1丁
豆板醤	小さじ1	あさり(殻つき)	150g
酒	大さじ1		
しょう油	大さじ1 1/2		

### 下処理

あさは塩水につけて砂をはかせておく。

### 作り方

- ① 鍋に水とあさりを入れて加熱し、あさりの口が開いたら一旦取り出してアクを取り除く。調味料Aと中華スープの素を少量加えて味を調える。
- ② 人参は皮をむいて、長さ2cmの細めの短冊切りに、ニラも長さ2cmに切っておく。
- ③ ①にもやし、野菜、豆腐を加えて煮、最後にあさりを戻していただく。

※スンドゥブ・チゲとは、おぼろ豆腐のように柔らかい豆腐を使用した純豆腐鍋のことをいいます。