

スンドゥブチゲ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 75g

材料（1人分）

- 絹ごし豆腐 1/2パック(150g)
- 生卵 1個(55g)
- もやし 50g
- にら 1/4束(25g)
- 鍋用スープ(ストレート)スンドゥブ 75g

エネルギー 295kcal たんぱく質 22.9g 脂質 18.6g
炭水化物 13.8g 食塩相当量 2.0g

作り方

- ① にらを5cmにカットし、流水であらい水気をきる。
- ② 鍋に鍋用スープ(ストレート)スンドゥブを入れ、もやしを入れひと煮立ちさせる。
- ③ 絹ごし豆腐を大きめのスプーンですくい、にらとともに鍋に入れ、約5分煮込む。
- ④ 火を切る直前に生卵をいれ、器に盛る。

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

雑穀米
(スーパー)

副菜

②

★大根と柿の韓国風なます
(野菜レシピ)

主菜

★野菜たっぷり
スンドゥブチゲ
(野菜レシピ)

汁物

—

副菜

①

デザート・ドリンク

—

飲むヨーグルト
(コンビニ購入)

メニュー提供： 公益社団法人集団給食協会
フジ産業株式会社