

編集者(管理栄養士ヒロセ)一押し!!  
15分でできる、簡単なのに本格的! **スープ料理**

一杯あたり  
**337 kcal**  
塩分 **2.9g**

# アサリ缶を 使って 本格スンドゥブ



## Point食材



あさり水煮缶

手軽に使えるアサリの水煮缶を使って、コクのある本格的なスープに! アサリにはビタミンやミネラル、鉄分が豊富に含まれていて、疲労回復や貧血予防にも効果あり!

ピリ辛効果で  
カラダもポカポカ  
温まります!

## 作り方

### 材料(2人分)

- ・アサリ水煮缶…1缶(180g)
- ・豚こま切れ肉…80g
- ・絹ごし豆腐…200g
- ・キムチ…80g
- ・ニラ…2本
- ・ごま油…小さじ2
- ・粉唐辛子…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ2

大きなスーパー等で  
手に入ります!

- 1 ニラは2~3cmの長さに切る。鍋にごま油を熱し、豚肉を入れて弱火で炒める。色が変わったら、粉唐辛子を入れて炒りつける。
- 2 アサリの水煮缶の缶汁、水(400ml)を加え煮立ってきたら、キムチ、豆腐(スプーンですくって加える)、しょうゆを加えて2~3分煮る。
- 3 最後にアサリの身、ニラを加えてひと煮たちする。器に盛って完成!