

人参ジュースをでつくったスンドゥブ鍋



※このレシピはサンスターオリジナル

[材料(2人分)]

人参ジュース 400ml
 粉末昆布だし 小さじ1杯
 味噌 大さじ2杯半
 醤油 小さじ1杯
 一味唐辛子 小さじ1/2杯
 豆腐 1丁
 白菜ざく切り 2枚
 白ネギそぎ切り 1本
 人参短冊切り 1/3本
 しめじ 1袋
 ニラざく切り 1/5束

※普段の料理で余った野菜を冷凍しておいてもOKです。

[作り方]

- 鍋に人参ジュースに粉末昆布だし小さじ半分を入れ白菜、白ネギ、人参を加え、蓋をして中火で6分程度煮込む
- しめじと豆腐を入れて中～弱火で3分煮込む
- 昆布だし残りの小さじ半分、味噌、醤油、一味を入れ混ぜ、ニラを乗せて火が通ったら出来上がり



※普段から野菜をカットして冷凍しておく、災害時に洗ったり切ったりせず、そのまま調理でき、野菜不足の解消にも役立ちます。
 ※貴重な水で野菜を洗うことが不要で、切っておくことで洗い物を出さずに済みます。



※豆腐はスプーンですくうように割り入れると、包丁、まな板など洗い物を出さずに済みます。
 ※一味唐辛子が効いているので、食べると身体がポカポカと温かくなります。