

# 鱈スンドゥブ鍋



## 料理特徴

「旨辛肉汁うどんつゆ」に「アンチョビーナンプラー」を加えたスンドゥブ風ひとり鍋。  
魚介の旨みが溶け合った深みのあるスープは、寒い日や疲れた日にぴったりです。

## 材料 1人分

材料名	使用量	材料名	使用量
鱈(切り身)	1切れ	<鍋つゆ>	
シーフードミックス	70g	麺でおいしい食卓	
しめじ	1/4株	旨辛肉汁うどんつゆ	1袋
豆腐	1/2丁	ナンプラー	小さじ1/2
もやし	30g	水	110ml
ニラ	1/4束		
油揚げ	1枚		
卵	1個		

## 作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に<鍋つゆ>・卵以外の材料を加えて煮込む。
- ③具材に火が通ったら、卵を入れて半熟になるまで加熱して出来上がり。