

# ★ エバラ鍋シリーズ ★

## スンドゥブチゲ

韓国風チゲの素 1L



食材(4人分)			
寄せ豆腐	600g	えのき(ほぐす)	120g
あさり(殻付き)	200g	ニラ(4~5cm長さ)	50g
エビ(尾付き)	4尾	<調味料>	
キムチ	100g	エバラ 韓国風チゲの素	300ml
白菜(そぎ切り)	300g	水またはがらスープ	600ml

(作り方)

- 1) 鍋に、韓国風チゲの素と水またはがらスープを入れて煮立てます。
- 2) 下準備した具材を入れて、火を通します。
- 3) 最後にキムチを加えてできあがりです。

食材(4人分)

寄せ豆腐	600g	<調味料>	
豚ばら薄切り肉	200g	エバラ 白キムチ鍋の素	300ml
豆もやし	230g	水またはがらスープ	600ml
白ぶなしめじ(ほぐす)	150g		
にら(4~5cm長さ)	50g		

(作り方)

- 1) 鍋に、白キムチ鍋の素と水またはがらスープを入れて煮立てる。
- 2) 下準備した具材を入れて、火が通ったらできあがり。

## 白スンドゥブチゲ

白キムチ鍋の素 1L



## トマト鍋

トマト鍋の素 1L



食材(4人分)

鶏もも肉	200g	<調味料>	
キャベツ	400g	エバラ トマト鍋の素	200ml
ブロッコリー	100g	水またはがらスープ	

(作り方)

- 1) 鶏もも肉は1cm程度の薄切り、キャベツは3cm角大のざく切り、しめじはほぐし、トマトは4等分に切ります。
- 2) ブロッコリーは小房に分けて茹でておきます。
- 3) 鍋に(1)の具材を入れ、トマト鍋の素と水またはがらスープを入れて煮ます。
- 4) 鍋に火が通ったら(2)のブロッコリーを入れ、軽く火を通します。

赤い鍋・白い鍋、辛い鍋・トマト・ゴマ、色の味も様々な鍋をラインナップ。

薄めるだけで鍋のベースが簡単に出来上がります。



株式会社中庄本店

