

お手軽具材・楽々調理 いいの？この満足感！

サバ缶チゲ

普段と差がつく！

【材 料】	
水	600ml
だし漬の素	18g
キムチ	200g (キムチ漬の素で漬けておく)
サバの水煮缶	1個
豆腐	200g

【作り方】

- ① 鍋に水とだし漬の素を入れ、中火にかける。沸騰したらキムチを加え、混ぜたらさらにサバ缶を汁ごと加える。中火で5分ほど煮る。
- ② 食べやすい大きさに切った豆腐を加えて弱火で5分ほど煮たら出来上がり。

※ 漬けておくキムチの野菜は白菜、キュウリ、人参、大根、ニラ、ねぎなど好みの野菜でよい。

撮影・料理・スタイリング／kunie ochi
構成／nooki online



キムチ漬の素 100g



だし漬の素 60g