

ほうれん草のミルク・スンドゥフ

【材料：4人分】

- ほうれん草 1袋 ●白だし 大さじ2 (※白だしは吸い物で1:9濃縮タイプを使用。)
 - 豚肉 100g ●ちくわ 4本 ●えのき 1/2袋(120g) ●絹ごし豆腐 1丁(400g)
 - 牡蠣 1袋 ●玉ねぎ 2個 ●玉子 4個 ●牛乳 200ml
- <合わせ調味料>
- 水 100ml ●ごま油 大さじ1 ●コチュジャン 大さじ3 ●白だし 大さじ2 ●いりこだし 10g ●すりおろしニンニク 小さじ1 ●塩 小さじ1 ●酒 大さじ2



【作り方】

1. ほうれん草は50度洗いをして、塩茹でする。



2. 流水ですすいで、2分流水に浸けてから、軽く絞って、食べやすい大きさに切る。



3. そして、白だしで和えておく。



4. 豚肉、ちくわは食べやすい大きさに切る。えのきは3〜5本ずつに割く。豆腐を4等分に切る。

5. 「牡蠣は50度洗いをして汚れや臭みを取る。



6. 3〜5の具材と玉子と牛乳を、鍋の近くに用意しておく。



7. 玉ねぎはざく切りにし、土鍋の鍋底にほぐしてから、敷きつめる。



8. 合せ調味料を混ぜて作っておく。



9. 鍋に合わせ調味料を入れて混ぜて、その上に牡蠣、豆腐を入れ、初めは強火で、沸いたら、フタをして弱火で5分煮る。豆腐や牡蠣は弱火の方がふっくら仕上がる。



10. 次に、豚肉、ちくわ、えのき、ほうれん草を入れて、フタをして、さらに煮る。豚肉が白くなって、煮えたら、牛乳と玉子を入れる。



11. 煮立ってきたら完成。

