

スンドゥブチゲ

アレンジレシピ

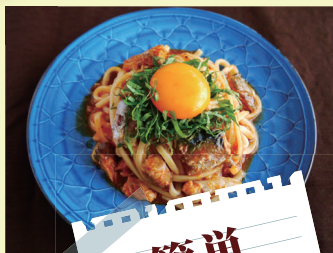


辛さの
目安

01 さば缶の 冷やし スンドゥブうどん

材料 調理時間：★

- 乾麺 200g
- 李王家スンドゥブチゲの素 1袋 (150g)
- さば水煮缶 1缶 (200g)
- 大葉(飾り用) 3~4枚
- 卵の黄身(飾り用) 2個(無くてもOK)



簡単
レシピ!

作り方

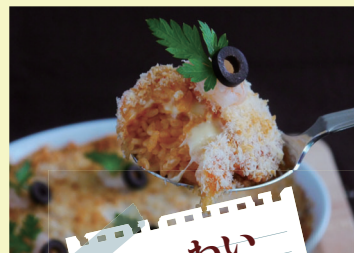
- ① 乾麺をたっぷりのお湯で茹でる。
- ② ボウルに汁をきったさばの水煮、スンドゥブチゲの素を入れ、さばの身を粗く大きめに崩す。
- ③ 茹で上がった麺を冷水で冷やし、水気をきって②と和え、器に盛る。
- ④ 千切りにした大葉と卵黄をトッピングする。

02 スコップ スूपリ

マイルドな
辛さ

材料 調理時間：★★★

- お米 2合
- 李王家スンドゥブチゲの素 1袋 (150g)
- 水 適量
- とろけるチーズ 200g
- パン粉 適量
- むきエビ 6尾
- イタリアンパセリ(飾り用) 6枚
- ブラックオリーブ輪切り(飾り用) 2~3粒



わいわい
パーティ
メニュー

作り方

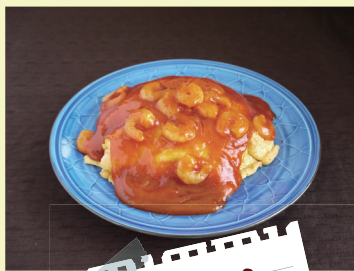
- ① お米を洗い30分から1時間ほど浸漬させザルにあげ、水気をきる。炊飯器に移し、スンドゥブチゲの素と水を入れ(合わせて2合分)、かき混ぜて炊く。
- ② 炊きあがったら、ひと混ぜしてから器に半量移し、平らにならしてからチーズをのせ、その上に残りのごはんを敷き、平らにならしてからパン粉をまんべんなくまぶす。
- ③ 200℃のオーブンで15分程度焼く(表面のパン粉に焼き色が付くまで)。
- ④ イタリアンパセリとブラックオリーブを散らし飾ればできあがり

03 えび玉の 天津飯

材料 調理時間：★★★

- お米 2合
- 李王家スンドゥブチゲの素 1袋 (150g)
- 水 適量
- 卵 3個
- 冷凍むきエビ 150g

- 李王家スンドゥブチゲの素 1袋 (150g)
- 水 適量
- 片栗粉 大さじ1
- 水(片栗粉溶き用) 大さじ3



ボリューム
たっぷり
メニュー

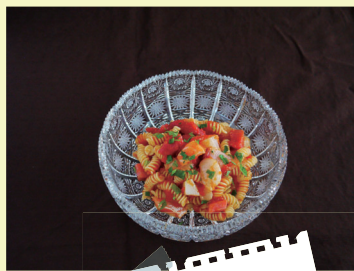
作り方

- ① お米を洗い30分から1時間ほど浸漬させザルにあげ、水気をきる。炊飯器に移し、スンドゥブチゲの素と水を入れ(合わせて2合分)、かき混ぜてから炊く。
- ② 炊きあがったら、ひと混ぜして蒸らしてから器に盛る。
- ③ 卵は割りほぐし、たっぷりめの油で焼き②にかぶせる。
- ④ フライパンを中火で温め、スンドゥブチゲの素と水を入れ鍋肌がブツブツしてきたら冷凍エビを入れ、火を通す。
- ⑤ 片栗粉は水で溶き、④に回し入れ、かき混ぜながらとろみをつけ、③にかける。

04 魚介の ショートパスタサラダ ・クラッシュゼリー

材料 調理時間：★★★

- ショートパスタ(フリッジ) 100g
- ごま油 大さじ1
- サーモン・まぐろ・イカなどの好みの具材 200g
- ゼラチンパウダー 7g
- ゼラチンふやかし用の水 35cc
- 李王家スンドゥブチゲの素 1袋 (150g)
- 水 適量
- 大葉(5mm角にカット/飾り用) 適量



本格!
イタリアン

作り方

- ① ゼラチンパウダーは35ccの水に振り入れふやかしておく。
- ② 鍋にスンドゥブチゲの素と水を入れ(合わせて250cc)、火にかけ鍋肌がブツブツしてきたらすぐ火を止め①を入れて溶かす。鍋を氷水に当ててとろりとするまで冷やし、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ たっぷりのお湯に分量外の塩を加え、沸騰したらパスタを指定された時間で茹でる。茹で上がった後、ザルにあげ水気を切りボウルに移してゴマ油をまぶしかける。
- ④ 固まった②をフォークで崩して、一口大に切った魚介類と合わせてさらに冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ ③と④を混ぜ合わせ、カットした大葉を散らす。



こだわり
贅沢
メニュー

05 魚介と 豆乳のリゾット

作り方 調理時間：★★★★

- ① 鍋にスンドゥブチゲの素と水(合わせて500cc)を入れ火にかけスープを作る。沸いてきたら弱火にしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにした玉ねぎを炒める。米を加えさらに炒める。
- ③ 米が透き通ってきたら白ワインを加える。
- ④ あさり、ムール貝、エビを加えてから沸かしておいた①をお米が浸るくらい入れ中火で煮込み、魚介に火が通ったら取り出しておく。
- ⑤ ①を足しながら約18分間アルデンテに炊き上げる。最後の①を注ぐ段階で温めておいた豆乳も加える。
- ⑥ 炊き上がった後、魚介を戻し、塩と胡椒で味を調える。
- ⑦ 器に盛り、イタリアンパセリを飾る。

材料

- お米 160g
- 玉ねぎ(粗みじん切り) 4分の1
- オリーブオイル 大さじ2
- あさり 12個
- ムール貝 8個
- エビ 8尾
- 白ワイン 100cc
- 塩・胡椒 適量
- 李王家スンドゥブチゲの素 1袋 (150g)
- 水 適量
- 豆乳 110cc
- イタリアンパセリ(飾り用) 適量

