

時短スン豆腐チーゲ



< 材料 1人分基準 >

- ①絹豆腐
- ②冷凍シーフード
- ③ネギ・ニンニク・玉ねぎ
- ④サラダ油・胡麻油
- ⑤唐辛子
- ⑥醤油
- ⑦ナンプラー
- ⑧卵
- ⑨砂糖
- ⑩水 150ml



1

冷凍シーフードと野菜等を準備しましょう！



2

鍋に、ニンニク少々と④⑤をスプーン一杯づつ入れて中火で炒めます
*唐辛子が焦げる恐れがありますのでよく混ぜながら炒めてください
玉ねぎ・冷凍シーフードを入れてふっとさせてください



3

水 150ml を入れてふっとさせてください



4

⑨を少々、⑦をスプーンに半分入れてください。
味見して自分の好みにナンプラーで調整してください



5

①を入れてください
最後に好みで⑧を入れて完成します