

本場韓国の味と日本の風味が混ざり合った、甘辛い味わい豊かな「豆腐チゲ」をおススメします！

自己流にアレンジ！  
キムチママ  
おすすめの具材

豆腐チゲが簡単に出来る！

# 豆腐チゲの素

- エビ
- カニ
- カキ
- ホタテ
- 玉ねぎ
- ちくわ
- カボチャ

などなど、自分だけの味を見つけてください！

1人前約5～6分で出来ます♪

豆腐と卵ですぐ出来る簡単レシピ



## 材料（1人前）

- 豆腐チゲの素・1コ
- 水・・・150cc
- 豆腐・・・200g
- 卵・・・1コ

お好みの具材を入れるときは…

## 材料（1人前）

- 豆腐チゲの素・1コ
- 水・・・150cc
- 豆腐＋お好みの具材合わせて・・・200g

この一杯の「豆腐チゲの素」に  
唐辛子のビタミンCがリンゴの20倍！



ダ・イ・エ・ツ・ト効果抜群！

# 豆腐チゲの素

で作る ヘルシーオムライス



## 材料（1人前5～6分）

- 豆腐チゲの素・・・1コ
- 水・・・300cc
- ご飯・・・200g
- 卵・・・3コ
- お好みの具材・・・200g



① フライパンに豆腐チゲの素、好きな具材、水を入れ、火にかけます。



② 沸騰したらご飯を入れ、汁が無くなるまで混ぜ合わせます。



③ 卵3コをボールに溶かして、フライパンで半熟にし、ご飯にかけたら完成です。

名称：豆腐チゲの素（スンドゥブチゲ）  
原材料：唐辛子、醤油、唐辛子油、にんにく、生姜、昆布エキス、かつお節エキス、牛肉エキス、砂糖、食塩、調味料（アミノ酸等）、甘味料（甘草）、みりん、（原材料一部に小麦、乳製品、大豆を含む） 内容量：50g  
保存方法：要冷蔵（10℃以下） 賞味期限：要冷蔵3ヶ月  
製造者：韓国家庭料理キムチママ 福岡市西区今津4801-39（株）キムチ工房

お問い合わせ・ご注文はこちら  
TEL 092-806-1412

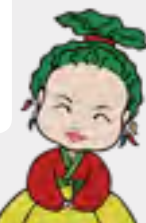
ホームページ <http://kimuchi-mama.com>



豆腐チゲの素 ¥500



美味しい韓国料理を食べに来てください。



韓国ジャガイモ麺、辛ラーメンの麺、その他いろんな麺類にかけても絶品です！