



韓国風 具だくさんガンモ

韓国風ガンモ

ポイント

- 豆腐を一度温める
- パンパンに膨らむくらいにする
- 愛知の水でじっくり煮る

栄養価 1人分

| | | |
|-------|---|---------|
| エネルギー | → | 67 kcal |
| たんぱく質 | → | 12.9 g |
| 脂質 | → | 3.0 g |
| 炭水化物 | → | 3.8 g |



具だくさんガンモ

ポイント

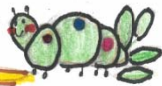
- うずらの卵を1つ入れる
- パンパンに膨らむくらいにする
- 愛知の水でじっくり煮る

栄養価 1人分

| | | |
|-------|---|----------|
| エネルギー | → | 120 kcal |
| たんぱく質 | → | 8.0 g |
| 脂質 | → | 5.5 g |
| 炭水化物 | → | 26.9 g |

~材料4人分~

アゲ4枚 キムチ200g ネギ2本 シメジ 1/3 卵M 1
豆腐 1/4 (800g) 水 1リットル以上 1つずつ 4枚



~材料4人分~

アゲ4枚 ニンジン 1/4 ネギ 2 生イタダキ 2~3 卵M 4
水、砂糖 大2 醤油 大2 出しの素 小2 1つずつ 4枚



~韓国風ガンモ~



- 1 アゲの一方に切り目をいれる
- 2 豆腐を約2~3分レンジで加熱して水分をきる
- 3 キムチ、ネギ、シメジをあらかじめ混ぜる
- 4 ボールに卵を割り、溶き②と③を混ぜる
- 5 ④をアゲにつめ切り目を埋め、1つずつ止める ※パンパンに膨らむくらいにする
- 6 水にアゲをゆらゆら、アゲがひたひたになるくらい、水たらいアゲを取り出し、水を沸騰させる
- 7 沸騰したら、1リットル以上アゲを1つずつ弱火でじっくり煮る (10~15分)
- 8 半分は切らずに盛りつけると美しい



~具だくさんガンモ~



- 1 アゲの一方に切り目をいれる
- 2 シイタケ、ネギ、ニンジンをあらかじめ混ぜる
- 3 ②をアゲにつめ卵を埋める ※パンパンに膨らむくらいにする
- 4 切り目の部分を1つずつ止めて、水たらいの中に入れて煮る
- 5 水にアゲをゆらゆら、水たらいアゲを取り出し、砂糖と出しの素を埋める
- 6 ⑤が沸騰したら、アゲに醤油を入れる
- 7 弱火でじっくり煮る (10~15分)
- 8 半分は切らずに盛りつけると美しい

