

2023 年 12 月号

【料理名】牛肉の韓国風すき焼き



【献立】

チンゲンサイのナムル

キムチスープ

【調理時間】20 分

【カロリー】239 kcal

【塩分】3.7g

【主材料】（2～3 人分）

牛肉（切り落とし）……200g

A おろしにんにく…… $\frac{1}{2}$ 片分

A しょうゆ……大さじ $1\frac{1}{2}$

A 酒、ごま油……各大さじ 1

A 粉唐辛子……小さじ $\frac{1}{4}$

にんじん……1 本

にら……1 束

もやし……1 袋

B 水……大さじ 5

B しょうゆ、酒……各大さじ 3

B 砂糖……大さじ 2

【作り方】

1. ボウルに A を混ぜ合わせ、牛肉を加えてもみこむ。にんじんは 6 cm 長さのせん切り、にらは 6 cm 長さに切る。
2. 直径 26 cm ほどのフライパンに B を混ぜ合わせ、砂糖を溶かす。中央をあけてもやし、にら、にんじんを 2 カ所ずつ放射状に並べ入れ、中央に牛肉を入れる。
3. ふたをして中火にかけ、肉と野菜に火が通るまで 10 分ほど蒸し煮にし、ごま油少々を回しかける。全体を混ぜていただく。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1 カップ＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ 1＝15 ml、小さじ 1＝5 ml です。

* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。