

2024年4月号

【料理名】牛しゃぶと新玉ねぎの韓国風おかずサラダ



【献立】

きゅうりのキムチあえ
にらのスープ

【調理時間】10分

【カロリー】300 kcal

【塩分】0.9g

【主材料】（2人分）

牛肉（しゃぶしゃぶ用）……200g

新玉ねぎ……1個

みつ葉……30g

A ごま油、コチュジャン、いり白ごま……各大さじ1

A 酢、しょうゆ、蜂蜜……各小さじ1

A おろしにんにく……1片分

【作り方】

1. 玉ねぎは繊維を断つように薄切りに、みつ葉は3cm長さのざく切りにする。
2. 鍋に70度ほどの湯を沸かし、牛肉をゆでる。火が通ったら冷水にとり、水気をしっかりときる。
3. ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②を加えてあえる。

●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＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500W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。