

2025 年 8 月号

【料理名】焼き肉 一手作りにんにくダレー



【主材料】（作りやすい分量）

牛肉（焼き肉用）……適量

にんにく……1 片

しょうが……1 かけ

りんご…… $\frac{1}{4}$ 個

玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個

A しょうゆ……100 ml

A みりん……50 ml

A 酒……大さじ 2

A 砂糖……大さじ 3

ごま油、レモン汁……各小さじ 1

ピーマンやかぼちゃなど好みの野菜、サンチュ……各適量

【作り方】

1. タレを作る。にんにく、しょうが、りんご、玉ねぎはすりおろす。小鍋に A と合わせて火にかけ、煮たったら火を止め、ごま油とレモン汁を加える。
2. 牛肉と野菜を好みの加減に焼く。サンチュとともに器に盛り、タレをつけてサンチュで包んでいただく。

※タレは冷蔵で 1 週間ほど保存できます。

●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。