

2025 年 9 月号

【料理名】じゃがいもと牛肉のキムチ煮



【献立】

キャベツのレモン漬け

わかめと豆もやしのスープ

【調理時間】20 分

【カロリー】287 kcal

【塩分】1.6g

【主材料】（2 人分）

じゃがいも……2 個（300g）

牛肉（切り落とし）……150g

白菜キムチ……100g

A 酒、みりん……各大さじ 1

A しょうゆ、砂糖……各小さじ 1

A 水……1 カップ

小ねぎ（小口切り）……適量

【作り方】

1. じゃがいもは皮をむき、大きめのひと口大に切って水にさらし、水気をきる。牛肉とキムチは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にじゃがいも、キムチ、牛肉の順に重ね入れ、Aを加えて強めの中火にかける。煮たったらふたをし、中火で5分ほど煮る。ひと混ぜしてじゃがいもが柔らかくなるまで5～6分煮る。ふたをとり、全体を混ぜながら軽く煮つめる。
3. 器に盛り、小ねぎを散らす。

※キムチの塩分によってしょうゆは加減してください。

●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。