

2026年1月号

【料理名】春菊の焼き肉のせサラダ



【献立】

キムチ盛り合わせ  
わかめスープ

【調理時間】10分

【カロリー】327 kcal

【塩分】2.2g

【主材料】(2人分)

春菊……1/2束 (100g)

ねぎ……1/3本

牛肉(切り落とし)……200g

A おろしにんにく……小さじ1/2

A しょうゆ、砂糖……各大さじ1と1/2

A 酒……大さじ1

A ごま油……大さじ1/2

いり白ごま……適量

【作り方】

1. 春菊は葉は4cm長さに、茎は斜め薄切りにする。ねぎは斜め薄切りにする。ボウルに合わせて水に5分ほどさらし、水気をきる。
2. フライパンに牛肉とAを入れてよくもみこむ。強めの中火にかけ、肉の色が変わるまで炒める。
3. 器に①を盛って②をのせ、ごまをふる。

●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。