

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 4 cm 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＝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。