

2024年10月号

【料理名】牛肉とにんじんの韓国風煮もの



【主材料】（2人分）

牛肉（切り落とし）……150g

にんじん……大1本（200g）

A 水…… $\frac{1}{2}$ カップ

A 焼き肉のタレ……大さじ4

いり白ごま……小さじ1

コチュジャン……適量

【作り方】

1. 牛肉は大きければ食べやすく切る。にんじんはスライサーなどで薄い輪切りにする。
2. フライパンにごま油小さじ1を強めの中火で熱し、牛肉を炒める。色が変わったらにんじんを加えて炒め、全体に油がなじんだらAを加え、ふたをして中火にし、途中、混ぜながら5分ほど煮る。
3. ごまを加えて強めの中火でからめ、ふたをして火を止め、そのまま5分おく。器に盛ってコチュジャンを添え、つけていただく。

●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。