

2025 年 1 月号

【料理名】大根と牛肉の韓国風煮もの



【主材料】（2～3人分）

大根 …… $\frac{1}{2}$ 本（500g）

牛肉（切り落とし） ……200g

A ねぎ（みじん切り） …… $\frac{1}{2}$ 本分

A にんにく（みじん切り） ……1片分

A 粉唐辛子* ……小さじ2

A しょうゆ、砂糖 ……各大さじ1

A いり白ごま ……大さじ1

B しょうゆ ……大さじ2

B みりん、酒 ……各大さじ1

ごま油 ……大さじ1

* 韓国食材。なければ一味唐辛子少々で代用を。

【作り方】

1. 大根は皮をむいて乱切りにする。
2. 鍋に牛肉とAを入れて混ぜ、火にかけて肉の色が変わるまでいりつけ、とり出す。
3. ②の鍋に大根と水1カップを入れて火にかける。煮たったらアクをとってBを加え、ふたをして弱火で30分煮る。
4. ②をもどし入れ、煮汁がほとんどなくなるまでふたをせずに煮る。仕上げにごま油を加えてからめる。

●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。