

みつばと牛肉の韓国風鍋



たっぷりのみつばと牛肉を、牛肉スープで韓国風に。

みつばとごま油の香りが食欲をそそります。



レシピ作成者 廣江 美和子 (野菜ソムリエコミュニティおおさか 野菜ソムリエ上級プロ)

材 料 (2人分)

メイン食材：みつば 2束

サブ食材：牛肉 (薄切り) 200g、
たまご 1個

調味料等：もやし1袋、春雨30g、牛肉
スープ (粉末) 10g、水約
500ml (スープの規定量で)、
ごま油大さじ2

A: 醤油大さじ3、砂糖大さじ1、
ごま油大さじ1、白すりごま
大さじ1、松の実10g、おろし
にんにく (チューブ) お好みで
白すりごま大さじ2、
糸唐辛子適量

野菜量：215g

作り方

- ①みつばは3cmの長さに切り、茎の部分ともやしをごま油で和える。
- ②牛肉は1cm幅に切りAで和えておく。春雨は熱湯でもどす。
- ③鍋に春雨と①を敷き、みつばの葉を中央にのせる。
- ④牛肉を盛り、中央をへこませて卵黄をのせる。
- ⑤牛肉スープを水で溶き鍋に加え、アクを取りながら中火で炊く。
- ⑥煮立ったら白すりごまを加え、お好みで糸唐辛子をのせる。

調理のポイント

みつばは多いほど香りも良くさっぱりします。火が通りやすい食材なので時短調理に。

卵黄をくずしながら食材にからませると味にコクが出ます。

栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	647kcal	脂 質	47.1g	食塩相当量	4.6g
たんぱく質	27.0g	炭 水 化 物	28.1g		

