

汁物

ユッケジャンスープ

<主な材料・4人分>

牛薄切り肉	80g
白菜キムチ	50g
中華だし	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
酒	小さじ1
コチジャン	小さじ1
にんにく	1/2片
ごま油	小さじ1/2



A

にら	1/2束
豆もやし	1袋
ねぎ	1本
すりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
塩・こしょう	適量

<作り方>

- ① 牛薄切り肉は細切りにする。白菜キムチは大きい場合はざく切りにする。
- ② ポリ袋にAと①を入れ、調味料が均一になるようにしっかりとみ込み、味付けをする。冷蔵庫で15分寝かせておく。
- ③ にらを3cmの長さに切り、長ネギは斜め薄切りに切る。豆もやしはさっと洗ってざるに上げておく。
- ④ 鍋にごま油を熱し、②と白菜キムチを炒める。肉の色が変わってきたら、水を400ml加え強火にかける。煮立ったらアクをすくう。
- ⑤ 中火で豆もやしを加え蓋をして10分煮込む。長ネギとにらは最後に加えさっと煮る。すりごまを加え、塩こしょうで味を調え、器に盛る。

エネルギー 68 kcal 蛋白質 5.9 g 塩分 1.0 g