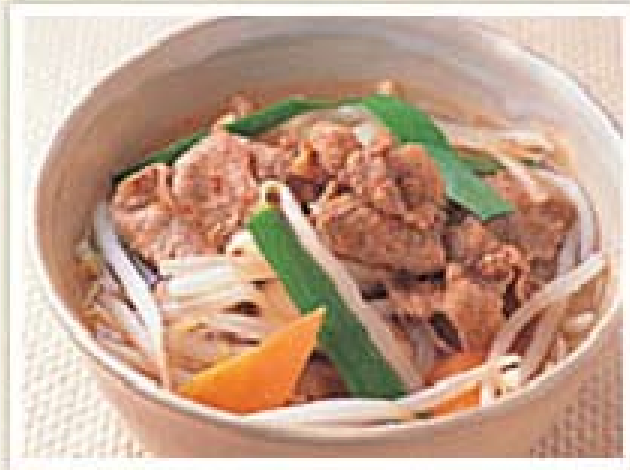


## とっておきレシピ RECIPE

### 緑豆もやしと牛肉の朝鮮風スープ



#### 材料

(4人前)

緑豆モヤシ(1袋)

牛モモ肉(250g)

ニンジン(1/2小)

ゆで筍(60g)

生椎茸(4枚)

ニラ(1把)

#### [A]

ネギ

ショウガ(少々)

塩(1/4小)

#### [B]

ニンニク(1小)

粉唐辛子(2大)

醤油(1大)

ゴマ油(1大)

すりごま・白(1大)

#### 作り方

1. 鍋に牛肉と[A]、水9カップを入れて火にかけて、アクと油をすくいながら1時間ほど茹でる。
2. 牛肉を取り出し、手で細かくさいてボールに入れ、[B]の調味料を手でよくもみこんでおく。
3. ニンジン、筍、生椎茸の短冊切りを茹で汁に入れて煮て、柔らかくなったら、モヤシと肉を入れ、一煮たちさせて、ニラを入れて火を止める。