

とっておきレシピ
RECIPE

モヤシと牛肉の朝鮮風スープ



材料

(2人前)

成田もやし1袋 (250g)

牛もも肉 (薄切り) (100g)

ニンジン (1/4本)

ゆでタケノコ (30g)

生椎茸 (2枚)

ニラ (1/3把)

がらスープ (5カップ)

塩 (少々)

コショウ (少々)

作り方

1. 牛肉は一口大に切り、ボールに入れ、調味料 (ニンニク、小1/2・粉唐辛子、小1/2・醤油、大1/2・ごま油、小1・すりごま、大1) をよくもみこんでおく。
2. ニンジン、タケノコ、生椎茸を短冊に切る。ニラは4cm幅に切る。
3. がらスープを煮たて、牛肉、ニンジン、タケノコ、生椎茸を入れる。
4. 煮えたら、成田もやしとニラを加えて一煮たちさせる。