

ダイニングメニュー

だしと肉の旨味がおいしい、寒い日にぴったりメニュー

肉すい



■材料〈4人分〉

- 牛肉小間切れ……………200g
- 青ねぎ……………2本
- 白ねぎ……………1本
- だし汁……………1,000ml
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ4
- うす口しょうゆ……………80ml
- しょうが……………1片

■作り方…調理時間約15分

- ①青ねぎ・白ねぎはななめに切る。しょうがは千切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、牛肉を入れ、さつとゆでて、流水にさらす。
- ③鍋にだし汁・酒・みりん・うす口しょうゆ・①のしょうがを入れて沸かし、水切りした②・①の白ねぎを加え、弱火でことこと煮る。(8~10分)
- ④③の味を調べ、器に入れ、最後に青ねぎをのせる。



- ・牛肉を湯通しすると余分な油が抜けて、あっさりいただけます。
- ・だしの旨味をきかせると旨味が増しておすすめです。

食事バランスガイド

1人あたり: 174 kcal

