



キムチジョンゴル



調理時間
25分

カロリー
391kcal

塩分
3.3g

※カロリー・塩分は1人分です。

材料(4人分)

白菜キムチ	200g
牛薄切り肉	200g
木綿豆腐	1丁
長ねぎ	2本
春菊または季節の葉野菜	適量
まいたけ	1パック
ごま油	適量

下準備

【A】

しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1
コチュジャン	大さじ1
白すりゴマ	大さじ1
にんにく	大さじ1

作り方

1. ボウルに【A】を合わせて食べやすい大きさに切った牛肉を入れ、手でもみこみながら味をなじませ、しばらくおいておく。
2. 白菜キムチは食べやすい大きさに切る。木綿豆腐は縦半分に切り2cm幅に切る。長ねぎは斜めに切り、春菊は半分に切る。まいたけは根元をおとして小房にわけておく。
3. 鍋にごま油を塗り、底に長ねぎを敷き、その上に春菊以外の材料を並べる。(1)の牛肉は漬けておいた調味料ごと入れる。
4. (3)に水2カップを入れてフタをし、**中火**で煮る。最後に春菊を入れて仕上げる。