



韓国風ミルクチゲ



レシピ考案者 戸田知里



エネルギー	153 kcal
タンパク質	11.7 g
カルシウム	67 mg
食塩相当量	2.2g



<工夫点・料理のポイント>牛乳を加えることでスープにコクが生まれるところ。具だくさんなスープのため、1杯で野菜も多く取れる。



材料 2人分量 (g)

作り方



調理時間

20分

牛かた赤身肉	80g
大豆もやし	50g
えのき	20g
青梗菜	30g
ごま油	小さじ 1/5 (1g)
水	200cc
オイスターソース	小さじ 1 強(8g)
コチュジャン	8g
にんにく	2g
しょうゆ	大さじ 1(18g)
牛乳	50cc
ごま油	小さじ 1/2 弱(2g)
ごま	2g
葉ねぎ	4g

- ① 牛肉は 1cm 幅に切る。えのきは 3 等分、青梗菜は下茹でし 3cm 幅に切っておく。
- ② オイスター、コチュジャン、すりおろしにんにく、しょうゆをすべて合わせておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、牛肉を炒める。一度取り出し、もやしとえのきを炒める。
- ④ 水を加えて、沸いてきたら牛肉を戻し、あくを除く。
- ⑤ ②を加えて味を調える。
- ⑥ 牛乳と下茹でした青梗菜を加え、ごま油で香りをつける。
- ⑦ 器に盛りつけ、ごまと葉ねぎをのせ仕上げる。