



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 関西スーパーオリジナルブランド牛「えびの黒牛」で 牛肉と大根のスープ



|                        |               |              |
|------------------------|---------------|--------------|
| 一人あたりのエネルギー<br>272kcal | 食塩相当量<br>1.0g | 調理時間<br>約20分 |
|------------------------|---------------|--------------|

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

牛肉 バラうす切り…………… 100g  
大根 …………… 150g  
生姜 …………… 10g  
ごま油 …………… 小さじ2  
A 水 …………… 400ml  
鶏がらスープの素(顆粒) …… 小さじ1  
塩・こしょう …………… 少々  
きざみねぎ …………… 小さじ1

### ■作り方

- ①大根は皮を剥いて、厚さ3mmのいちょう切りに、生姜は皮を剥いて千切りに、牛肉は食べやすい大きさに切る
- ②鍋にごま油を入れて加熱し、①を入れ全体に油が馴染むまでよく炒める
- ③牛肉の色が変わったら、Aを加え、沸騰したら灰汁を取り、大根がやわらかくなるまで10分程度煮る
- ④塩・こしょうで味を調え、器に盛り、きざみねぎをのせる



コチュジャンを加えると韓国風にも、コンソメを加えて洋風にもアレンジ可能！  
お好みで粗挽き黒こしょうをかけてお召し上がりください

cooking memo