

# 大根と牛肉の韓国風炒め煮



## 材料

(2人分)

大根	240 g
長ねぎ	80 g (約2/3本)
牛薄切り肉	160 g

A

ごま油	大さじ1/2
にんにく (みじん切り)	小さじ1
生姜 (みじん切り)	小さじ1
赤唐辛子 (輪切り)	1/2本分

B

水	約1カップ
固形コンソメ	1個

C

コチュジャン	小さじ1
酒	小さじ2
砂糖	小さじ2
醤油	小さじ4
こしょう	少々

## 作り方

- ①大根：皮をむいて長い斜めの乱切り  
ねぎ：1.5cmの長さのぶつ切り  
牛肉：食べやすい大きさに切る
- ②鍋にごま油とAを入れて火にかけて肉を炒める
- ③肉の色が変わったら大根、ねぎを加え炒め、Bを加える。煮立ったら火を弱めて約10分煮る。
- ④Cを加えて大根がやわらかくなるまで煮る。