



もずくDEピンバ

鮮やかな彩りと、これ一品で栄養バランスのよいごはん。

寒い日は鉄なべや土鍋を熱して底のおこげも楽しむ。 (調理時間:25分)

■材料 4人分 (エネルギー:650kcal/1人あたり)

- ・もずく…… 250g(食べやすい長さに切る)
- ・牛肉 …… 200g(細切り)
- ・ニンジン… 1本
- ・もやし…… 1袋
- ・卵…………… 2個
- ・白ごはん… 茶碗4杯分
- ・青菜…1束
(春菊、ホウレンソウなど)

- 【牛肉下味】
- ・ニンニク…1片(みじん切り)
 - ・生姜……1片(みじん切り)
 - ・酒 ……大さじ1
 - ・醤油……大さじ1
 - ・ゴマ油…大さじ1

- 【調味料】
- ・酢 …… 適量
 - ・塩 …… 適量
 - ・ゴマ油 …… 適量
 - ・ゴマ…… 適量
 - ・コチュジャン… 適量

■作り方

- ①もずくの半分は、少量の酢とゴマ油をまぶしておく。
- ②鍋に湯を沸かし、ニンジン、もやし、青菜を順にゆで、塩とゴマ油少々をまぶしておく。
- ③牛肉に【牛肉下味】の材料をからめ、フライパンで炒めて、残りのもずくを加えて混ぜながら塩で味を整える。
- ④卵は塩をして、スクランブルエッグにしておく(錦糸卵を刻んでもよい)。
- ⑤盛りつけ用の鍋にゴマ油を塗って熱し、白ごはんを敷き、もずく(①)、ニンジン、もやし、青菜、牛肉、卵をのせ、最後にゴマをふってコチュジャンを添える。