

배춧국



1. 요리법

1) 요리재료

- 주재료 : 배추 4 장(200g), 쇠고기(양지머리) 100g, 무 1/4 개
- 부재료 : 된장 2 큰술(30g), 마늘 1 큰술(10g), 대파(다진 대파) 2 큰술(20g), 고추가루 2 큰술
혼다시 1 작은술, 참기름 1 큰술,간장 2 큰술

2) 기본정보

- 조리시간 : 30 분
- 분량 : 4 인분 기준
- 칼로리 : 62kcal (1 인분)

3) 요리과정

01. 배추는 흐르는 물에 씻은 후 한입 크기로 뜯는다.
02. 무는 어슷하게 썰고, 쇠고기는 잘게 찢다
03. 냄비에 02와 참기름, 간장을 넣고 볶는다.
04. 03 냄비에 물을 넣고 끓인후 배추와 파, 마늘,된장을 넣고 끓이면서 혼다시로 양념을 한다.

白菜スープ



1. 料理法

1) 料理材料

- ・主な材料: 白菜 4 枚(200g)、牛肉(ブリスケット)100g、大根 1/4 個
- ・副材料: 味噌 2 大さじ(30g)、ニンニク 1 大さじ(10g)、ネギ 2 大さじ(20g)、唐辛子の粉 2 大さじ
本だし 1 小さじ, 胡麻油 1 大さじ, 醤油 2 大さじ

2) 基本情報

- ・調理時間: 30 分
- ・分量: 4 人前基準
- ・カロリー: 62kcal(1 人分)

3) 料理の過程

01. 白菜は流れる水に洗ったあと、一口サイズでちぎる。牛肉は小さめに切る。
02. 大根は斜め切り、牛肉は小さめに切る。
03. 鍋に 02 とごま油、醤油を入れて炒める。
04. 03 鍋にお水を入れ沸かし、白菜、ネギ、ニンニク、味噌を入れ沸かしながら最後に本だしで味をつける。