

쇠고기 무국



1. 요리법

1) 요리재료

· 주재료 : 무, 쇠고기(양지머리) 30g, 대파, 국간장, 다진마늘, 참기름, 혼다시

2) 기본정보

· 조리시간 : 30 분

· 분량 : 4 인분 기준

· 칼로리 : 61kcal (1 인분)

3) 요리과정

01. 고기 2cm 로 썬다.

02. 고기,참기름, 국간장,마늘을 중간불에서 살짝볶는다.

03. 02 에 무(채를 썰거나 납작하게 얇게) 를 썰어 넣어 다시 볶는다.

04. 혼다시 육수물을 넣고 20 분정도 끓인다.

05. 대파를 2cm 간격으로 썰어 넣고 무가 익을때까지 끓인다.

06. 먹기전에 소금과 국간장으로 간을 한다.

牛肉大根スープ



1.料理法

1) 料理材料

・主な材料: 大根、牛肉 30g、長ネギ、薄味醤油、刻みニンニク、ごま油、ほんだし

2) 基本情報

- ・調理時間: 30分
- ・分量: 4人分基準
- ・カロリー: 61kcal (1人分)

3) 料理の過程

01. お肉は2cm位で切る。
02. お肉、ごま油、醤油、刻みニンニクを入れ中火で軽く炒める。
03. 02 に大根を(細きり、薄きり)切りもう一度炒める。
04. ほんだし水をいれ約20分間沸かす。
05. 長ネギを2cm間隔で切り鍋に入れ大根に火が通るまで沸かす。
06. 食べる前に塩と醤油で味付ける。