

"ienohikari"

家の光

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

10
October
2021

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和3年10月1日発行 毎月1回1日発行 第97巻第10号

おすすめ

家の光レシピ

サトイモと牛肉の韓国風ピリ辛スープ

～ ボリューム満点の体が温まるスープ ～

<調理> ●植松良枝 『家の光』2021年10月号「家の光料理カード」掲載

材料(4人分)

- サトイモ 300～350g (正味)
- 牛こま切れ肉 150g
- エリンギ 大1本
- エノキタケ 80g
- だし汁 4カップ
- 葉ネギ 2～3本
- A { しょうゆ・みりん 各大さじ2
- 酒 大さじ1
- 一味トウガラシ 小さじ1/3～1/2
- ゴマ油

作り方

- ①エリンギは3cm長さの棒状に、エノキタケは2cm長さに切り、ほぐす。葉ネギは斜め薄切りにし、サトイモは皮をむいて1cm厚さの一口大に切る。牛肉は食べやすく切る。
- ②熱した鍋に油大さじ1と1/2をひき、①の牛肉を中火で炒めて色が変わったら、サトイモを加えて炒め合わせ、だし汁を加えてふたをし、サトイモに火が通るまで7～8分弱めの中火で煮る。
- ③②にエリンギ、エノキタケ、葉ネギを加えて、Aで調味し、ひと煮たちさせる。



memo
だし汁は煮干しだしがお勧め。

特集
もしもの
ときの
危険
回避術

科学的であり
人間的であり
沢口靖子
もりもり食べたい
ニンジン料理
女性農業者が
もっと輝くための
提案



YouTubeの
動画配信で
ますますパワーアップ!

誌面に掲載の
二次元コードを
読み取って
お楽しみください!