



おすすめ

# 家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●植松良枝 『家の光』2021年10月号「家の光料理カード」掲載

## 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～

エネルギー  
210kcal  
塩分1.6g  
調理時間20分



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

10月号好評発売中

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。

読者特典

### 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♪

お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで



大正14年6月25日創刊 種別登録第1号 令和3年10月1日発行 毎月1回発行 第99号