

2024

8月

第105回

8月に入り、ひととき厳しい暑さが続いて
おりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

～ 醤油麴のレシピ2 ～

< 醤油麴のしらたきチャプチェ > (日持ち：4～5日)

(材料) 2～3人分

牛切り落とし肉 ... 150g

しらたき ... 1袋

玉ねぎ ... 1個

(にんじん ... 1本

しめじ ... 1/2パック

ニラ ... 1/2袋

にんにく ... 1かけ

ごま油 ... 大さじ1

醤油麴 ... 大さじ1

いりごま(お好み) ... 適量

糸唐辛子(お好み) ... 適量

①

醤油麴 ... 大さじ1

酒 ... 大さじ1

コチュジャン ... 小さじ2

(にんにくのすりおろし ... 小さじ1

(作り方)

① 玉ねぎは薄切り、(にんじんは細切り)にする。しめじはほぐし、ニラは3cm幅に切る。(にんにくはみじんぎりにする。ボウルに牛肉と醤油麴を入れ、もみ込む。①は混ぜ合わせておく。

② しらたきは食べやすい長さに切り、水分がなくなるまでよく(ほど)火め、いったん取り出す。

③ フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒める。香りが立ったら玉ねぎ、(にんじん)を加えて、しんなりするまで炒める。

④ 牛肉を入れ、肉の色が変わるまで炒めたら、②を戻して炒める。

⑤ ①とニラを加えて、全体に味がいきわたるように火め合わせる。皿に盛り、お好みでいりごまをかけ、糸唐辛子ものをせる。



夏の疲れを感じやすい時期かと存じます。

無理なさらばいよう。お過ごし下さい。

NORITOMI

有限会社乗富材木店

TEL:0944-74-1000

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5

担当：金納・小野・乗富

最新商品やキャンペーン
情報を配信中心！



公式LINE

おすすめ商品や
お役立ち情報を配信中心！



Instagram