



コミュニティチャンネル 2ch/111chで放送 2009年1月放送分レシピ

## かんたんレシピで 気軽に作ろう!

### 新年うし年!牛肉レシピ & からだにやさしいレシピ



#### だいこんと牛肉のピリ辛煮

##### 材料 [4人分]

だいこん	800 g
牛薄切り肉	300 g
ねぎ	1/2本
にんにく	1片
しょうが	1かけ (10g)
ごま油	大さじ1と1/2
豆板醤	大さじ1/2
A	
水	1カップ
酒	1/4カップ
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ1
塩	小さじ1/2

##### 作り方

1人分279Kcal 塩分2.7g 一人当たり332円

- 1 大根は皮をむき、縦4等分にしてから、大きめの乱切りにする。牛肉は一口大に切る。
- 2 ねぎは、斜め薄切りにする。にんにく・しょうがはみじん切りにする。Aは合せておく。
- 3 鍋にごま油大さじ1を熱し、ねぎ・にんにく・しょうがを炒める。香りが出てきたら大根を入れ、油をなじませる。
- 4 残りのごま油(大さじ1/2)を加え、牛肉・豆板醤を加えて炒め、肉の色が変わったら、Aの調味料を加える。沸騰したら、アケをとり落し蓋をして、鍋蓋は少しずらしてのせ、弱火で20~30分煮汁がなくなるまで煮る。

##### ポイント

糸とうがらし···少々 濃い目のピリ辛味でごはんのおかずや酒の肴にぴったり!



#### 牛肉のおろし煮

##### 材料 [4人分]

牛もも薄切り肉	320 g
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1
大根おろし (軽く水気を切ったもの)	1カップ
水菜	50 g
A	
かつおだし汁	150cc
しょうゆ	20cc
みりん	20cc

##### 作り方

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切り、しょうゆ・酒・しょうがの絞り汁で下味をつけておく。
- 2 大根おろしは、軽く水気を切ったものを1カップ用意しておく。
- 3 水菜は洗って、2cmの長さに切る。
- 4 フライパンにごま油を熱し、1の牛肉を入れて、さっと焼き付け、取り出していく。
- 5 フライパンに、Aを煮立て、4の肉を入れ、2~3分煮てから、大根おろしを広げるようになせ、水菜を散らし、あたためる程度に煮て、火止め、煮汁ごと皿に盛る。



過去のレシピは、ホームページからダウンロードできます <http://www.cue.tv>



#### 白菜と牛肉のオイスターソース炒め

1人分259Kcal 塩分2.3g 一人当たり270円

##### 材料 [4人分]

白菜	600 g
牛薄切り肉	300 g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
かたくり粉	小さじ1
しょうが	2かけ (20g)
サラダ油	大さじ2
A	
オイスターソース	大さじ3
しょうゆ	小さじ2

##### 作り方

- 1 白菜は3~4cm長さのざく切りにする。しょうがは千切りにする。
- 2 牛肉は一口大に切り、Aをもみこんでおく。調味料Aは合せておく。
- 3 大き目のフライパンに大さじ1の油を熱し肉を軽くいためて取り出す。
- 4 次に、残りの油(大さじ1)を足してしょうがをさっと炒め、白菜を加えて強火でいためる。
- 5 白菜がしなりしてきたら、肉を戻し、Aの調味料を加えて、仕上げる。



#### 小豆がゆ

1人分51Kcal 塩分0.4g 一人当たり148円

##### 材料 [4人分]

ごはん	300 g (約1合分)
水	5カップ
あずき (赤飯用水煮缶詰)	60 g
小豆缶の汁	大さじ6
塩	小さじ1/3

##### 作り方

- 1 ごはんは流水で洗ってぬめりをとる。
- 2 分量の水を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら1のごはんを入れて混ぜ、沸騰してきたら、ふたをずらしてのせ、弱火で約10分煮る。



#### オレンジくず湯

1人分91Kcal 塩分0g 一人当たり37円

##### 材料 [4人分]

100%オレンジジュース	600ml
砂糖	大さじ1と1/3
くず粉	大さじ2
水	大さじ2

##### 作り方

- 1 鍋に、ジュースと砂糖を入れて温める。
- 2 くず粉を水で溶いて、1に加え、弱火にしてかき混ぜる。トロリとしてきたら、出来上がり。