



便利メニュー

煮込み

火力の目安
中

材料（2人分）

春雨 (乾燥) 80g

サラダ油 大さじ1

A 花椒 (ホール)	少々
豆板醤	小さじ1
赤唐辛子 (種を取り除く)	2本
にんにく	1かけ

牛薄切り肉 (ひと口大に切る) 100g

小松菜 (ひと口大に切る) 160g

B 水	400mL
豆乳	200mL
鶏ガラスープの素	大さじ2

③は合わせておく

うずらの卵 (水煮) 6個

作り方

- 春雨は袋に記載のある方法でやや固めに戻しておく。
- 鍋をIHヒータの中央に置き、サラダ油とAを入れてから「弱火」～「中火」で加熱し、焦げないように炒める。
- にんにくや豆板醤の香りが出たら牛肉を入れて炒め、ある程度火が通ったら小松菜を加えて、しんなりするまで炒め、Bを加える。
- 沸とうしたら春雨とうずらの卵を加えてふたをして、メニューの「煮込み」「中」を選び、3～5分煮る。