

牛すじにはコラーゲンがたっぷりです。肉類ですが筋肉と骨を結合している組織のことで臓物などの副生物に含まれます。ゼラチン質の独特の食感があります。

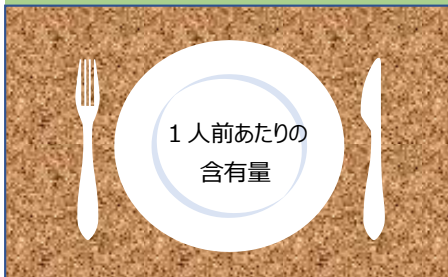


韓国風肉そぼろ

2021/10/11

材料	3	人前	調味料		
合い挽き肉	200	g	砂糖	大さじ	1
にんにく	1	かけ	酒	大さじ	1
しょうが	1	かけ			
卵	1	個			

栄養成分表



119	Kcal エネルギー
33.8	ミリグラム コレステロール
6.1	グラム 炭水化物
1.5	グラム 食塩相当量

作り方

- ① 牛すじをキッチンバサミで一口大に切る
- ② 水から沸かしゆでこぼす
- ③ 分量の水に牛すじ、酒、ダシダを入れて柔らかくなるまで煮込む
- ④ 大根はいちょう切り、長ネギは小口切り。
- ⑤ 大根を入れて火が通ったら長ネギを入れてすぐに火を止める
- ⑥ 盛り付けて唐辛子をお好みでかける