牛スジ肉のカルビクッパ風



調理時間　約40分
カロリー　152kcal(1人分)

材料　(5人分)

牛スジ肉	200g
ニンジン	小1/2本
大根	5cm長さ
ニンニク	2片
酒	50ml
湯	600ml
ピーマン	1個
赤パプリカ	1/6個
長ネギ	1/3本
豆もやし	1/2袋
ゴマ油	大さじ1
湯	400ml
(A)	
長ネギ(青い部分)	1本分
生姜の皮	適宜
(B)	
塩	大さじ1/2
コショウ	少々
コチュジャン	大さじ1
おろしニンニク	大さじ1/2
粉唐辛子	小さじ1～2
すりゴマ	大さじ2

作り方

1. 牛スジ肉は、1cm長さに切り、Aを加えた熱湯で3～5分ほど茹で、サッと洗い流しダッチオーブンに入れる。
2. ニンジンと大根は小さめの乱切りにし、ニンニクは皮を剥き(1)に入れ、酒と湯を加え蓋をしてグリルに入れる。
3. オーブンモードを選択し、タイマーを30分に設定してグリルを点火する。消火後グリルから取り出しBを加える。
4. 中華鍋など大きめの鍋を熱し、ゴマ油を入れせん切りにしたピーマン、赤パプリカ、長ネギを炒め※(3)を入れ、さらに湯でのばし味を調える。(※ダッチオーブンは大変熱くなっていますので注意してお持ちください。)

具沢山の野菜たっぷりのコクのあるスープです。