

## 牛肉とれんこんの蒸しもの

### □材料(二人分)

牛肉	300g
コチュジャン	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1/2
ごま油	大さじ1
れんこん	400g
ニラ	1/2わ
小麦粉	大さじ1と1/2



### □作り方

- ①牛肉は大きいものは食べやすく切り、ボウルに入れてコチュジャン、しょうゆ、砂糖、ごま油をもみ込み、10分おく。
- ②れんこんはピーラーで皮をむき、5mm厚さの半月に切り、分量の小麦粉をまぶす。ニラは小口切りにする。
- ③フライパンにれんこんを広げ入れ、牛肉を広げてのせ、まわりから水大さじ3を注いで蓋をする。強火にかけ、ふつつつしてきたら弱火で20分蒸す。蓋をとり、ニラを散らして混ぜ合わせる。

### れんこんはこんな方にオススメ

- ・胃腸の調子が悪い
- ・胃痛・胸焼けしやすい
- ・体力低下が気になる
- ・だるさ、疲労感の緩和
- ・便秘、むくみの改善に
- ・ストレスが多い方
- ・免疫力向上、風邪予防
- ・花粉症や鼻炎の軽減に
- ・老化、生活習慣病予防
- ・肌老化、乾燥肌