

# 「江都青長」の 韓国風スープかけごはん

ダイコンのレンピ



寒い日にもぴったり

## 材料 (2人分)

ミニダイコン  
「江都青長」…80g 鶏ガラスープ…450cc  
牛切り落とし肉…60g 酒……………大さじ1  
ごま油……………小さじ2 しょうゆ…小さじ1.5  
長ネギ……………15g 塩・黒こしょう…少々  
ご飯…茶わん軽め2杯分 溶き卵……………1個分

## 作り方

- ① ミニダイコンは皮をむいて、1～2mmの厚さの薄いいちょう切りにする。
- ② 長ネギは小口切りにし、牛肉は一口大に切る。
- ③ 鍋にごま油を入れて、弱～中火で長ネギと牛肉を軽く炒める。
- ④ (3)に鶏がらスープ、酒、しょうゆを入れて煮立ったらアクをすくい、(1)を加えて3～4分煮る。
- ⑤ (4)に溶き卵を回し入れ、火を止めて、塩と黒こしょうで味を調える。
- ⑥ 器にご飯を入れて(5)をかける。お好みで、ラー油やコチュジャンを加える。

## ポイント

「江都青長」は地域によっては“ビタミンダイコン”とも呼ばれ、ビタミンが豊富なダイコンです。生食や短時間の加熱がおすすめです。