

ミヨッグ

韓国定番ワカメスープ



材料

ミヨッグ
1人量分

- わかめ……………50g
- 牛ロース……………50g
- 白ネギ……………少々

（スープ薬念）

- ①昆布だし汁/5カップ
ごま油/少々
 - 塩/小さじ1/2
 - 薄口醤油/大さじ1 1/2
 - ② おろしニンニク/少々
 - コショウ/少々

作り方

（スープ薬念）

①昆布だし汁/5カップ（いりだし汁でもよい。好みで。）

ごま油/少々

- ②
 - 塩/小さじ1/2
 - 薄口醤油/大さじ1 1/2
 - おろしニンニク/少々
 - コショウ/少々

○わかめ—水にもどしたものを。

○牛ロース（又は牛のサガリ肉）—細切りしてさっと熱湯で茹で、ザルにあげあらう。

○白ネギ（長ネギ）—白髪ねぎでも小口切りでもよい。

- 1 わかめは水を絞り、食べやすい大きさに切りごま油でさっと炒め、牛肉を入れさらにごま油を少々加え炒める。
- 2 薬念②を入れさらに炒める。
- 3 ダシを加え、弱火でしばらく煮る。
- 4 味をみて牛もやわらかく、味も整ったら火を止める。
- 5 器には白髪ネギを添えて出来上がり。

コメント

韓国ではワカメは特に女性の産後の健康のためよく食べられるそうです。それくらい弱った体を元気にしてくれます。