

近藤シェフ



豆まきの後に
豆が余ったら いかがですか？

福豆ゴゼン



浅田さん
54歳



たまごめゴハンにも
節分豆を混ぜ込んで
炊いてみました。
豆・たまご・マ×つくし
節分の後は
こんな豆づくし いかが
ですか？
みそ汁にも投入
してみました(笑)



材料

だ'オカ×～

ゴ'ボウ _____ 太めのもの1本
牛の並肉 薄切り _____ 150g
福豆 (炊き豆) _____ 90g

A

水 _____ 100ml
しょうゆ _____ 大さじ2
みそ _____ 大さじ1
みりん _____ 大さじ1
石臼米唐 _____ 大さじ1

コチュジャン _____ 小さい1/2-1
ごま油 _____ 小さい1



作り方

だ'オニ～

- ① Aの旨味米ネは全て
合わせる。ゴ'ボウは
水で洗ってそのまま
ささがきにする。牛肉は
適当に切り分けあらかじめ
ほぐしておく。
- ② フライパンにごま油を
注いで点火。まずは
ゴ'ボウから炊き始める。
- ③ ②の全体的に油が
回った所で牛肉を加える。
- ④ ③の肉がほぐれて色が
白っぽくならたら豆を加え
Aを混ぜて入れる。
- ⑤ 蒸らしながら水が半分飛ぶ
まで炊き煮る。あとは
好みの方の量のコチュジャンを。