



마늘종 쇠고기볶음



<https://recipe.io.kr>

마늘종 쇠고기볶음

재료 (4인분 기준)

- **주재료:** 마늘종 300g, 쇠고기(우둔살) 100g
- **고명 및 기타:** 통깨 약간, 실고추 약간, 소금 약간, 식용유 약간
- **양념:** 간장 1큰술, 설탕 1/2큰술, 후추, 참기름

조리 방법

1. **재료 손질:** 마늘종은 연한 것으로 골라 깨끗이 씻은 후 5cm 길이로 썩니다.
 2. **고기 양념:** 쇠고기는 곱게 채 썰어 간장, 설탕, 후추, 참기름으로 밑간을 해둡니다.
 3. **볶기:** 뜨거운 팬에 식용유를 두르고 양념한 고기를 먼저 볶습니다. 고기가 하얗게 익으면 마늘종을 넣고 센 불에서 재빨리 볶습니다.
 4. **마무리:** 소금으로 간을 맞춘 뒤 실고추와 통깨를 뿌려 완성합니다.
-

Garlic Scape Beef Stir-fry

Ingredients (4 servings)

- **Main:** 300g Garlic scapes, 100g Beef (top round)
- **Garnish/Other:** Sesame seeds, Chili threads, Salt, Cooking oil
- **Seasoning:** 1 tbsp Soy sauce, 1/2 tbsp Sugar, Pepper, Sesame oil

Instructions

1. **Prep:** Select tender garlic scapes, wash thoroughly, and cut into 5cm lengths.
2. **Season:** Finely shred the beef (top round) and season with soy sauce, sugar, pepper, and sesame oil.
3. **Stir-fry:** Heat cooking oil in a hot pan and stir-fry the beef. Once the beef turns white, add the garlic scapes and stir-fry quickly over high heat.

4. **Finish:** Season with salt, sprinkle with chili threads and sesame seeds, and serve.
-

蒜苗炒牛肉

材料 (4人份)

- 主料：蒜苗 300g、牛肉(後腿肉) 100g
- 裝飾與其他：芝麻、辣椒絲、鹽、食用油
- 調味：醬油 1大勺、糖 1/2大勺、胡椒、香油

烹調步驟

1. 準備：選用嫩蒜苗清洗乾淨，切成 5cm 長段。
 2. 醃製：牛肉切細絲，加入醬油、糖、胡椒與香油醃製。
 3. 拌炒：熱鍋油，先將牛肉炒至變色。接著放入蒜苗，改用大火快速翻炒。
 4. 完成：加鹽調味，撒上辣椒絲與芝麻即可裝盤。
-

蒜苗炒牛肉

材料 (4人份)

- 主料：蒜苗 300g、牛肉(后腿肉) 100g
- 装饰与其他：芝麻、辣椒丝、盐、食用油

- **調味：** 酱油 1大勺、糖 1/2大勺、胡椒、香油

烹调步骤

1. **准备：** 选用嫩蒜苗清洗干净，切成 5cm 长段。
 2. **腌制：** 牛肉切细丝，加入酱油、糖、胡椒与香油腌制。
 3. **拌炒：** 热锅油，先将牛肉炒至变色。接着放入蒜苗，改用大火快速翻炒。
 4. **完成：** 加盐调味，撒上辣椒丝与芝麻即可装盘。
-

ニンニクの芽と牛肉の炒め物

材料 (4人前)

- **主材料：** ニンニクの芽 300g、牛肉(もも肉) 100g
- **トッピング：** いりごま、糸唐辛子、塩、サラダ油
- **調味料：** 醤油 大さじ1、砂糖 大さじ1/2、胡椒、ごま油

作り方

1. **準備：** ニンニクの芽は柔らかいものを選んでよく洗い、5cm長さに切ります。
 2. **味付け：** 牛肉は細切りにし、醤油、砂糖、胡椒、ごま油で下味をつけます。
 3. **炒める：** 熱したフライパンに油をひき、牛肉を炒めます。肉に火が通ったらニンニクの芽を加え、強火で手早く炒めます。
 4. **仕上げ：** 塩で味を調え、糸唐辛子とごまを散らして器に盛ります。
-

Gebratenes Rindfleisch mit Knoblauchsprossen

Zutaten (4 Portionen)

- **Hauptzutat:** 300g Knoblauchsprossen, 100g Rindfleisch (Keule)
- **Garnitur:** Sesam, Chilifäden, Salz, Speiseöl
- **Würzung:** 1 EL Sojasauce, 1/2 EL Zucker, Pfeffer, Sesamöl

Zubereitung

1. **Vorbereitung:** Zarte Knoblauchsprossen wählen, gründlich waschen und in 5cm lange Stücke schneiden.
 2. **Würzen:** Rindfleisch in feine Streifen schneiden und mit Sojasauce, Zucker, Pfeffer und Sesamöl marinieren.
 3. **Anbraten:** Öl in einer heißen Pfanne erhitzen und das Rindfleisch anbraten. Sobald das Fleisch gar ist, die Knoblauchsprossen hinzufügen und bei starker Hitze schnell anbraten.
 4. **Fertigstellen:** Mit Salz abschmecken, mit Chilifäden und Sesam bestreuen und servieren.
-

Bœuf sauté aux pousses d'ail

Ingrédients (4 portions)

- **Base:** 300g de pousses d'ail, 100g de bœuf (tende de tranche)
- **Garniture:** Graines de sésame, filaments de piment, sel, huile
- **Assaisonnement:** 1 c.à.s de sauce soja, 1/2 c.à.s de sucre, poivre, huile de sésame

Préparation

1. **Préparation:** Choisissez des pousses tendres, lavez-les bien et coupez en morceaux de 5cm.
2. **Assaisonnement:** Coupez le bœuf en fines lanières et assaisonnez avec sauce soja, sucre, poivre et huile de sésame.
3. **Sauter:** Faites chauffer l'huile dans une poêle chaude et faites sauter le

bœuf. Une fois cuit, ajoutez les pousses d'ail et faites sauter rapidement à feu vif.

4. **Finition:** Salez, saupoudrez de filaments de piment et de graines de sésame, puis servez.

Salteado de ternera con brotes de ajo

Ingredientes (4 porciones)

- **Principal:** 300g de brotes de ajo, 100g de ternera (cadera)
- **Guarnición:** Semillas de sésamo, hilos de chile, sal, aceite
- **Sazón:** 1 cda de salsa de soja, 1/2 cda de azúcar, pimienta, aceite de sésamo

Preparación

1. **Preparación:** Elija brotes tiernos, lávelos bien y corte en trozos de 5cm.
2. **Sazón:** Corte la ternera en tiras finas y sazone con salsa de soja, azúcar, pimienta y aceite de sésamo.
3. **Saltear:** Caliente aceite en una sartén y saltee la ternera. Cuando esté cocida, añada los brotes de ajo y saltee rápidamente a fuego alto.
4. **Finalizar:** Sazone con sal, espolvoree con hilos de chile y semillas de sésamo, y sirva.

Говядина с чесночными стрелками

Ингредиенты (4 порции)

- **Основное:** 300г чесночных стрелок, 100г говядины (огузок)
- **Гарнир:** Кунжут, нити чили, соль, растительное масло
- **Приправы:** 1 ст.л. соевого соуса, 1/2 ст.л. сахара, перец, кунжутное

масло

Приготовление

1. **Подготовка:** Выберите нежные стрелки, тщательно промойте и нарежьте кусочками по 5см.
2. **Заправка:** Нарежьте говядину тонкими полосками и заправьте соевым соусом, сахаром, перцем и кунжутным маслом.
3. **Обжарка:** Разогрейте масло на сковороде и обжарьте говядину. Как только мясо будет готово, добавьте чесночные стрелки и быстро обжарьте на сильном огне.
4. **Завершение:** Посолите, посыпьте нитями чили и кунжутом, подавайте к столу.

