

5/12.5/19

月

牛肉のプルコギ

ごまとわかめのくずし豆腐

消費期限5/14(水)・5/21(水)

調理時間
約15分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
315kcal	24.8g	18.3g	18.3g	3.0g
アレルギー物質を含む食品		小麦乳成分	卵	そば落花生えびかにくみ
プルコギソース		●		



下ごしらえ ア わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻す

- 牛肉のプルコギ**
- 牛肉…ポリ袋にソースと共に入れてもみ込む
【For Kids】小さなお子さまには、ソースはお好みで調整してください。
 - 玉葱…薄切り
人参…細切り
にら…ざく切り
 - フライパンにごま油を熱して、牛肉、玉葱、人参、もやしを炒め、にらを加えてさっと炒め、塩、こしょうで味を調える。

材 料	2人用	3人用
牛コマ	140g	210g
プルコギソース	2袋	3袋
もやし(冷蔵)	150g	200g
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
ごま油	大1/2	大2/3
塩、こしょう	少々	少々

- ごまとわかめのくずし豆腐**
- わかめ…食べやすく切る
 - 豆腐は水気をきってくずしながら盛り、わかめをのせ、合わせたAをかけてごまを振る。

材 料	2人用	3人用
豆腐	1パック	11/2パック
塩蔵わかめ	適量	適量
しょうゆ	大1	大1 1/2
ごま油	小1	大1/2
白ごま	2/3袋	1袋

小袋
調味料
付きプルコギソース
果汁と野菜の旨みが詰まったフルーティーなソース。