

5/  
13・27

水曜日

# 牛肉のプルコギ

## かにかまちょレギサラダ

消費期限5/15(金)・5/29(金)

調理時間  
約25分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
227kcal	14.0g	10.9g	21.3g	3.5g
アレルギー物質を含む食品				
プルコギソース	小麦乳成分	卵	そば落花生えびかに	くるみ
かに風味かまぼこ				



### 牛肉のプルコギ

- 牛肉はプルコギソースをもみ込む。
- 玉葱は薄切り、人参は細切り、にらはざく切りにする。  
玉葱は半量をおろしてプルコギソースと合わせて牛肉にもみ込むと、玉葱の甘みや風味がプラスされます。
- フライパンにごま油を熱して①、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。

【ポイント】プルコギは、肉とたっぷりの野菜を甘辛く味付けた韓国の定番料理。味付けはプルコギソースにおまかせ♪

### 材 料

	2人用	3人用
牛コマ	100g	150g
プルコギソース	2袋	3袋
もやし(冷蔵)	150g	200g
玉葱	小2/3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

### かにかまちょレギサラダ

- 胡瓜はめん棒でたたいて食べやすい大きさにちぎる。レタスはちぎり、かに風味かまぼこはほぐす。
- Aを合わせて①をあえ、ちぎったのりを散らす。

### 材 料

	2人用	3人用
かに風味かまぼこ	2本	3本
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
胡瓜(冷蔵)	2/3本	1本
焼きのり	2/3袋	1袋
鶏がらスープの素	少々	小1/4
さとう	小2/3	小1
酢	大1/2	大2/3
A しょうゆ	大1/2	大2/3
ごま油	大1/2	大2/3
お好みで おろしにんにく	少々	少々