

ダイニングメニュー

母の日は韓国料理でありがとう♪

ホットプレートでつくる プルコギのサンチュ巻き



■材料〈4人分〉

- 牛肉小間切れ……………200g
- たまねぎ……………1/2個
- にんじん……………1/3本
- エリンギ……………1パック
- にら……………1束
- もやし……………1袋

〈たれ〉

- ◆A 酒……………大さじ3
- しょうゆ……………大さじ5
- みりん……………大さじ1
- コチュジャン……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ2
- にんにく(すりおろし)…2片分
- 白ごま……………大さじ2
- ごま油……………少々

- 塩・こしょう……………少々
- ごま油……………適量
- サンチュ……………適量
- 大葉……………10枚
- コチュジャン……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①たまねぎはうす切り、にんじんは4cmの細切り、エリンギも4cmの長さで裂き、にらも4cmに切る。
- ②ボウルにAを合わせ、牛肉を入れ、よくもみ込む。①のたまねぎ・にんじんを加える。
- ③ホットプレートにごま油を熱し、②・①のエリンギを炒める。
- ④③に①のにら・もやしを加え、炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤④をサンチュや大葉にはさまながら食べる。お好みでコチュジャンのをせる。



- ・プルコギは丼にしてもよいです。
- ・たれにはおろしりんごやおろしたたまねぎを加えるとよりコクが出ます。

食事バランスガイド

1人あたり:287 kcal

