

## 肉料理

### プルコギ

〈材料 4人分〉

牛肩薄切り肉	300g
ニンニク	2分の1片
ショウガ	少々
A	
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
コチュジャン	小さじ2
砂糖	大さじ2分の1
ごま油	大さじ1.5
タマネギ	2分の1個
黄パプリカ	2分の1個
赤パプリカ	2分の1個
ニンジン	3分の1本
ニラ	3分の1束



〈作り方〉

- ① ニンニク、ショウガはそれぞれすりおろす。
- ② 牛肉は一口大に切る。タマネギ、黄パプリカ、赤パプリカは薄切り、ニンジンは千切り、ニラは長さ3cmに切る。
- ③ ボウルにすりおろしたニンニク、ショウガを入れ、Aを合わせて牛肉を入れてしっかりもみ込み、ラップをかけて冷蔵庫で20分程度漬け込む。
- ④ フライパンにごま油大さじ1を熱し、③を炒める。
- ⑤ いったん取り出し、切った野菜を炒める。野菜に火が通ったら牛肉を戻し全体を混ぜるように炒める。
- ⑥ 仕上げに残りのごま油を回し入れる。

【エネルギー280kcal、タンパク質10g、塩分1.6g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里)