

栄養チャンネル

としま

～豊島病院栄養科のおすすめ料理～

ご家庭で作りやすい調理方法をご紹介します

Vol.133

★プルコギ風★



<作り方>

- ① 牛肉に下味用調味料とみじん切にしたにんにくを入れ漬け込む。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、肉を炒め、肉に完全に火が通ったら、フライパンから取り出す。
- ③ 空いたフライパンにサラダ油をひき、野菜を入れ、歯ごたえが残る程度に炒める。
- ④ ③に②を加えて軽く炒める。
- ⑤ ④に★の調味料を加えて炒め、最後にごま油を加えて軽く炒める。

1人分

エネルギー 198kcal

たんぱく質 17.3g 食塩 1.4g

材料 (1人分)

【プルコギ風】

牛ももスライス 70g

牛肉下味調味料

・醤油 2g

・みりん 2g

・酒 2g

にんにく 少々

サラダ油 2g

たまねぎ (スライス) 20g

もやし 20g

にんじん (短冊) 10g

にら (長さ3cm) 10g

白すりごま 3g

★ 醤油 6g

砂糖 2g

塩 0.1g

サラダ油 2g

ごま油 1g

◆牛肉の代わりに豚肉でも美味しく仕上がります。

◆牛肉の旨みと、にんにくやゴマの風味で食塩を控える事ができます。