

# プルコギ丼



お肉と一緒に野菜が摂れるメニューを考えました。  
甘辛な味付けてご飯が進む一品です。



**野菜摂取量 (丼単品) 約137g**



## 【2人分】

- サラダ油(炒め用).....適量
- おろしにんにく.....小さじ1
- 牛肉小間切れ.....160g
- 玉ねぎ(スライス).....100g
- 人参(短冊切り).....30g
- もやし.....80g
- 筍水煮(短冊切り).....30g
- ピーマン(千切り).....30g

## 【合わせ調味料】

- 醤油.....大さじ2
- 料理酒.....大さじ1
- コチュジャン.....大さじ1
- 上白糖.....小さじ2
- いりごま(白).....適量
- ごま油.....小さじ1

コチュジャン.....適量

ご飯.....適量

① 野菜をそれぞれカットする。  
 玉ねぎ ⇒ 5mmスライス  
 人参 ⇒ 短冊切り  
 筍 ⇒ 短冊切り  
 ピーマン ⇒ 千切り

② フライパンにサラダ油をしき、  
 おろしにんにくを炒めて、  
 香りが出たら、牛肉を加える。  
 火が通ったら玉ねぎ、人参を  
 入れしんなりするまで炒める。  
 筍、ピーマンを入れさっと  
 炒め、合わせ調味料を加える。

③ 最後にいりごまを混ぜ、  
 ごま油を入れ香り付けする。

④ 丼ぶり碗にご飯を盛り、  
 ③のプルコギを盛り付ける。  
 最後にお好みでコチュジャン  
 をトッピングする。

