


プルコギ

フライパン	1人分	
	エネルギー: 350kcal	たんぱく質: 19.7g
	食物繊維: 2.8g	塩分: 1.4g

材料 (1人分)

- 牛肉(赤身・薄切り) 80g
- コチュジャン 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - 酒 大さじ1
 - ごま油 大さじ1/2
- もやし 1/2袋 (100g)
- 春雨 10g
- 小ねぎ 2本
- 白すりごま 大さじ1

memo

人参や玉ねぎを加えて野菜たっぷりにしてもOK。

作り方

- ① もやしは洗って水気をきる。春雨は10cm長さ、小ねぎは4cm長さに切る。
- ② 牛肉は一口大に切り、Aを絡める。
- ③ クッキングシートに春雨を並べてしき、もやしを重ね、牛肉を広げてのせて包む。
- ④ 熱湯を沸かしたフライパンで、蓋をして中火で12分蒸す。春雨がやわらかくなっていればOK。
- ⑤ 小ねぎと白すりごまを加えて全体を混ぜる。

牛肉のハヤシ風

フライパン	1人分	
	エネルギー: 275kcal	たんぱく質: 18.6g
	食物繊維: 2.6g	塩分: 2.2g

材料 (1人分)

- 牛肉(赤身・切り落とし) 80g
- 粗びき黒こしょう 少々
 - 赤ワイン 大さじ2
 - ケチャップ 大さじ2
 - チキンコンソメ 1/4個
 - 中濃ソース 小さじ1
 - 片栗粉 小さじ1/3
- 玉ねぎ 1/4個 (50g)
- マッシュルーム(大) 3個 (50g)
- パセリ 少々

memo

マッシュルームの代わりに、しめじ、椎茸、舞茸、えのきでも。

作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。ボウルに牛肉を入れ、コンソメを崩してAを絡める。
- ② 玉ねぎは繊維を断つように横に薄切りにし、マッシュルームは3mm幅に切る。パセリはみじん切りにする。
- ③ クッキングシートに玉ねぎ、マッシュルーム、牛肉を汁ごとゴムベラを使って順に重ねて包む。
- ④ 熱湯を沸かしたフライパンで、蓋をして中火で12分蒸す。
- ⑤ 全体をよく混ぜて、パセリをふる。


column

春雨

春雨はじゃがいもやさつまいも、緑豆などのでんぷんが原料の乾燥食材。戻さず調理することで、肉や野菜から出た水分を春雨が吸い取って、栄養素を無駄にすることなくいただけます。

でんぷんはブドウ糖がたくさん集まったもの。穀物やいも類に多く含まれています。糖と聞くと減らさなければと思いがちですが、私たちのエネルギーになる大切な栄養素です。また、でんぷんを含む米などの食品にはビタミンやミネラル、食物繊維など必要な栄養素が含まれています。摂りすぎはダメですが、極端に減らしすぎもダメ。体調と栄養バランスを考えて上手に摂取しましょう。

チンジャオロースー

レンジ	1人分	
	エネルギー: 228kcal	たんぱく質: 19.8g
	食物繊維: 1.8g	塩分: 1.4g

材料 (1人分)

- 牛肉(赤身・焼き肉用) 80g
- 酒 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ2/3
 - 粗びき黒こしょう 少々
 - 片栗粉 小さじ1/3
- れんこん 50g
- 黄パプリカ 1/3個 (40g)
- 長ねぎ 5cm
- オイスターソース 小さじ1
 - オリーブ油 小さじ1
 - 酢 小さじ1/2
 - 粗びき黒こしょう 少々

memo

れんこんの代わりに、もやしや下ゆでしたたけのこを使っても。

作り方

- ① 牛肉は5mm幅に切る。れんこんは5cm長さに切って繊維に沿って太めの千切りにする。黄パプリカは横に3mm厚さに切り、長ねぎは5cm長さの千切りにする。
- ② 耐熱皿が大きい目のボウルにクッキングシートをしき、牛肉を入れてAを絡める。
- ③ 牛肉の上に長ねぎ、れんこん、黄パプリカを順に重ね、Bをふって包む。
- ④ 600Wのレンジで3分加熱する。全体を混ぜる。