

野菜たっぷりプルコギ

代謝
アップ



< 材料 (2人分) >

- ニラ 1/2 束
- 赤パプリカ 1/2個
- ねぎ(白い部分) 1/2本
- ニンジン 1/2本
- 黒きくらげ 10g
- 牛肉赤身薄切り 50g
- 醤油 大2
- ニンニクのすりおろし 小さじ1
- 白ごま 大1
- ごま油 大2+大1
- 砂糖 大2

< 作り方 >

- 1 ニラを5cmほどの長さに切る。
赤パプリカ・ニンジン・ねぎ・水に戻した黒きくらげは5cm×5cmほどの長さに合わせて切る。
- 2 牛肉の薄切りを5cmほどの長さに切り、醤油大2・ごま油大2・砂糖大2・ニンニクのすりおろしを入れ、良く揉みこんでおく。
- 3 鉄なべにごま油大1を全体になじませてから野菜をそれぞれ並べて最後に②の牛肉を中心にのせてから蓋をして、3分程熱を加えたら完成。
(火加減4で最初熱を加え、少し水蒸気が出てきたら火加減3に変える。)
- 4 火加減1で温めつつ、全体を混ぜ合わせながらあつあつをお召し上がりください。

- ◆ 白ネギ：体を温め風邪予防にもよく代謝をアップします。
- ◆ 生姜：胃腸の調子がすぐれないときや風邪をひいてしまったときにおすすめ食材。
肺を温め咳止めにも、じっくり熱を加えれば体を温める効果もアップ。
- ◆ ニラ：冷えや血の巡りが悪い方におすすめの食材。