

試してみよう!

滋賀の食材で ほっこりうちの味

第47回 プルコギ

もれなく
20
ポイント



産直

1102 冷蔵 毎週 企画 滋賀県・清水牧場・むっちゃん牧場

コープこだわり牛こまぎれ
150g

赤身と脂身をうまく取り入れ1.5ミリ厚でこまぎれにしました。炒め物や肉じゃが、カレー等にどうぞ。(交雑種)

消費期限:お届け日を含め4日

100gあたり
本体 430円

本体 645円
(税込 697円)

作ってみよう!

野菜がたくさんとれる牛肉の炒め物。
韓国風の甘辛い味付けがポイントです。

《材料》(2人分)

1102	産直	コープこだわり牛こまぎれ	150g
1100		有機栽培洋人参	1/4本
1095		玉ねぎ(忍玉真丸)	1/2個
		にら	50g
		ごま油	大さじ1
		緑豆もやし	100g
		一味唐辛子	適量

A	にんにく(すりおろす)	みりん・コチュジャン
	1片分	各 大さじ1/2
	醤油	大さじ1+1/2
	砂糖	小さじ1
	すりごま・酒	各 大さじ1
	塩・ごま油	各 少々

《作り方》

- ① 人参は長さ3cmの細切りにする。玉ねぎはうす切りに、にらは長さ5cmに切る。
- ② ボウルにAを混ぜ、牛肉を加えてよくもみ込む。
- ③ 中華鍋に油を熱し、②を炒めて肉の色が変わったら①ともやしを加え、全体を混ぜながら中火で炒め煮にする。器に盛って一味唐辛子をふる。

ワンポイントアドバイス

牛肉は良質のたんぱく質を含みますが、肉だけでは栄養が酸性に偏ります。ビタミンやミネラル豊富な野菜を組み合わせるとバランスよく食べましょう。

