

楽 食 おい ご し 事 しく 飯 く を を を

料理研究家 黛 かおる



ご飯

プルコギ飯

1人分約826kcal

作り方

- 1 ニンニクはすりおろして、Aの材料を合わせる。
- 2 肉は4~5cmに切る。Aをよくもみ込んで、10分くらい置く。
- 3 モヤシはひげ根を取る。ニンジンも4~5cm長さの細切り、ニラも4~5cm長さに切る。
- 4 大きめのフライパンにサラダ油を熱し、ニンジン、モヤシを軽くいためる。野菜を端に寄せ、中央に肉を入れ、ほぐしながら強火でいためる。ニラを加えたら全体を混ぜて、手早くいためる。
- 5 温かいご飯に掛けて、混ぜていただく。

材 料 (4人分)

温かいご飯	800g
牛肩ロース(薄切り)	350g
モヤシ	1袋(250g)
ニンジン	1/2本(100g)
ニラ	1束(100g)
サラダ油	大さじ1
A	
ニンニク	1片
すりごま(白)	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
ゴマ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
コチュジャン	大さじ1



もう一品

レンコンとシメジのピクルス

1人分約78kcal

作り方

- 1 レンコンは皮をむき、5~6mmの半月切りか、いちょう切りにする。水にさらして、水気を切る。
- 2 シメジは小房に分ける。
- 3 キュウリは皮を、しま目にむき、1cm厚さの輪切りにする。塩少々(材料外)をもみ込み、しんなりしたら水気を絞る。
- 4 赤トウガラシは1cmくらいの輪切りにして、種を除く。
- 5 鍋に漬け汁の材料を合わせて、レンコン、シメジを入れ、中火にかけて2~3分煮る。火から下ろしたら、赤トウガラシ、キュウリを加えて味をなじませる。
- 6 冷蔵庫で保存する(1週間くらい楽しめる)。

材 料 (4人分)

レンコン	300g
シメジ	1パック
キュウリ	1本
<漬け汁>	
砂糖	大さじ4
酢	150ml
酒	大さじ5
水	大さじ5
塩	大さじ1/2
赤トウガラシ	1本

