

調理時間

約20分

約375kcal

(1人分)



材料 (2人分)

- 牛もも薄切り肉・・・200g
- A しょうゆ・・・大さじ2
- 酒・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- コチュジャン・・・小さじ2
- にんにく(おろし)・・・小さじ1
- 白いりごま・・・大さじ1
- ごま油・・・小さじ2
- 雪国まいたけ「極」・・・1パック
- 雪国しめじ恵み・・・1パック
- 玉ねぎ・・・1/4個
- ピーマン・・・2個
- にんじん・・・1/4本
- 塩・粗挽き黒こしょう・少々
- サラダ油・・・適量

栄養価 (1人分)

- エネルギー・・・375kcal
- たんぱく質・・・29.2g
- 脂質・・・20.2g
- 炭水化物・・・22.4g
- 塩分・・・3.6g

作り方

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切り、ビニール袋に入れてAを加えよくもみ込み、常温で10分程おく。
- 2 雪国まいたけ、雪国しめじ恵みは小房に分ける。玉ねぎは薄切りに、にんじん・ピーマンは細切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、②を加えてサッと炒め合わせる。火が通ったら塩・黒こしょうで下味をつけ、一度取り出す。
- 4 同じフライパンに①を浸け汁ごと入れて炒め、火が通ったら③を加えてさらに炒め合わせる。

※きのこは牛肉やピーマンと一緒に食べることで、免疫力や抵抗力を高めます。



ONE POINT

歯応えが良いきのここと牛肉の旨味がマッチした、ボリューム満点の韓国の炒め物です。韓国語で「プル」は「火」、「コギ」は「肉」を指し、「焼いた肉」という意味があります。まいたけ・しめじに含まれる食物繊維は、コレステロールの吸収を抑制する働きがあり、健康維持におすすめの食材です。また、牛肉のたんぱく質やピーマンのビタミンCと一緒に摂ることで、肌の乾燥を抑えるほか、細菌やウイルスから体を守る働きがあると言われています。