調理時間
約35分

牛肉のプルコギ

● 肉団子とレタスのスープ
● 大根の華風あえ

アレルギー物質を含む食品	
プルコギソース	小麦
肉団子	小麦・乳成分

牛肉のプルコギ

① 牛肉…プルコギソースをもみ込む
② にら…ざく切り
③ フライパンにごま油を熱して①、玉葱、人参、もやしを炒め、にらを加えてさっと炒め、塩、こしょうで味を調える。

材料	2人用	3人用	4人用
牛コマ	140g	210g	280g
プルコギソース	2袋	3袋	4袋
もやし	150g	200g	300g
カット玉葱（スライス）	80g	120g	160g
カット人参（細切り）	30g	40g	60g
にら	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
ごま油	大1/2	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々	少々

肉団子とレタスのスープ

ア わかめ…水につけて戻す。
① わかめ…食べやすく切る
② 鍋にAを煮立て、凍ったままの肉団子を入れて煮、①、ちぎったレタスを加えてさっと煮る。

材料	2人用	3人用	4人用
肉団子（冷凍）	6コ	9コ	12コ
レタス	適量	適量	適量
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
A 水	400ml	600ml	800ml
A 鶏がらスープの素	大2/3	大1	大1 1/3
A しょうゆ	少々	少々	少々
A こしょう	少々	少々	少々

大根の華風あえ

① 大根…塩もみ→水気を絞る
② Bを合わせ、①をあえる。

材料	2人用	3人用	4人用
カット大根（いちょう切り）	100g	150g	200g
塩	小1/3	小1/2	小2/3
B 塩	少々	少々	少々
B ごま油	小2/3	小1	大1/2