ケンミン食品株式会社

きのこたっぷり韓国風すき焼き プルコギはるさめ

調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：196kcal　塩分：1.8g

しいたけ、しめじ、えのきなど、たっぷりのきのこから染み出す旨みが春雨にしっかり絡む、ごちそう感たっぷりの一品。
甘辛い韓国風のすき焼きだれが牛肉ときのこの旨みが合わさって、春雨が主役級の美味しさに仕上がります♪
とろっと煮えた春雨に、野菜ときのこの食感がアクセント。
ごはんがどんどん進む、家族みんなが喜ぶおかずです！

使用商品　おうちの野菜でもう一品 プルコギ春雨

韓国すき焼き風のはるさめ炒め煮です。果実（りんご）のさわやかな甘みと生にんにくを効かせた本格的な風味をご家庭で手軽に楽しめます。醤油ベースで甘口なので家族みんなで食べられます。

材料　3～4人前

おうちの野菜でもう一品 プルコギ春雨：1袋
牛こま切れ肉：100g
きのこ：合計200g
（えのき：約100g、しめじ：約50g、しいたけ：約50gなど）
白ねぎ：1本（約80～100g）
水：250cc
油：大さじ1（12g）
■トッピング
いりごま：適量

作り方

（1）
きのこ・牛肉は食べやすい大きさに切る。
白ねぎは薄切りにする。

（2）
フライパンに油（大さじ1）を熱し、牛肉・野菜をしっかり炒める【中火】。

（3）
水（250cc）・はるさめを加え、ときどき混ぜながら【中火】で約3分煮込む。

（4）
3分後、添付の液体ソースを加えて炒め合わせる。
お好みでいりごまを振りかける。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.