

リボン大根とカラフル野菜のプルコギ風鍋

1人あたり

野菜 **3.5** 皿分

エネルギー: **372** kcal

塩分: **3.0** g

主菜: **3** っ(SV)

副菜: **3.5** っ(SV)

ダイコンとカラフル野菜を、お肉と一緒に!

材料 (4人分)

- | | | | | |
|---|--------------------|------------|---|----------------|
| A | ● 牛もも薄切り肉…300~400g | ● 大根…400g | B | ● しょうゆ…1/4カップ強 |
| | ● にんにく(すりおろし)…1かけ分 | ● 白菜…大2枚 | | ● 酒…大さじ2 |
| | ● オイスターソース…大さじ1 | ● 長ねぎ…1本 | | ● 砂糖…大さじ2と2/3 |
| | ● 酒…大さじ1と1/2 | ● 赤ピーマン…2個 | | ● 水…1と1/2カップ |
| | ● 片栗粉…大さじ1 | ● 小松菜…200g | | ● ごま油…大さじ1 |
| | ● 春雨…60g | | | |



むく!

- (1) 牛肉は食べやすい幅に切り、混ぜ合わせたAをもみ込む。
- (2) 大根はピーラーでリボン状にむく。白菜は5cmの長さに切り、縦1cm幅に切る。長ねぎは5cmの長さに切り、赤ピーマンとともに太めのせん切りにする。小松菜は塩(分量外)を加えた熱湯でゆで、冷水にとって水気を絞り、3cmの長さに切る。
- (3) 春雨はゆでて食べやすい長さに切る。
- (4) 鍋にごま油を熱して(1)を加えて炒め、肉の色が変わったらBを加える。

なべ ぶ ぎょう こども鍋奉行のおてつだいポイント!



ダイコンは、ピーラーでたてながにむこう。リボンみたいにうす薄くむくと、味がしみておいしくなるよ!



た や さい いろ
食べた野菜に色をぬろう!

(5) 煮立ったら(2)・(3)を加え、煮ながら食べる。



竹内先生より にんにく風味の食欲が出る鍋です。大根をピーラーでむくと、春雨と同じような感覚でたくさん食べられます。長ねぎで体が温まり、小松菜からはβ-カロテン、ビタミンC、カルシウムが摂れます。

つくった日

月

日