

野菜たっぷり フルコギ



作り方



- ① 肉をボウルやポリ袋に入れ、Aの調味料と混ぜておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参は細切り、にらは人参の長さに合わせて切る。しめじはほぐしておく。
- ③ ②の野菜を下茹でし、ザルにあげ水気をきっておく。
- ④ 熱したフライパンにごま油を入れ、①の肉を焼く。
- ⑤ 肉に火が通ってきたら野菜を加え、さらに炒める。
- ⑥ 器に盛り付けて、白ごまをのせたら完成。

栄養価（1人分）

エネルギー	343 kcal
水分	142 g
たんぱく質	13.8 g
カリウム	511 mg
リン	164 mg
食塩	1.6 g

材料（2人分）

牛バラ肉	160g	A	醤油	大さじ1
玉ねぎ	80g		酒	大さじ2/3
人参	40g		砂糖	小さじ1
にら	40g		コチュジャン	小さじ1
しめじ	40g		おろしにんにく	適量
ごま油	小さじ1		おろし生姜	2g
			白ごま	適量

★ポイント★

- ピリ辛の味付けでご飯が進むメニューです。
- 野菜を下茹ですることによりカリウムを減らせます。
- 4月から病院食に新しく加わった人気のレシピです！