

TODAY'S RECIPE

MAIN DISH



牛肉のプルコギ炒め さっぱりレモン風味

カロリー 270cal 塩分量 1.08g

材料(2人前)

牛ももスライス	160g
ごま油	2g
にんにく(スライス)	3g
たまねぎ(くしぎり1cm幅)	40g
キャベツ(ざく切り3cmぐらい)	100g
もやし	40g
ピーマン(細切り)	20g
パプリカ(赤)(細切り)	20g
にんじん(細切り)	40g
長ねぎ(みじん切り)	10g

調味料A

※半分は牛肉に漬け込み、残りの半分は炒める際に使う。

食塩	0.2g
こしょう(粉)	0.2g
濃い口醤油	10g
オイスターソース	2g
料理酒	10g
三温糖	4g
レモン汁	6g
ごま油	2g
おろしにんにく	1.6g
☆いりごま(白)	2g
☆レモン汁	4g

TODAY'S RECIPE

MAIN DISH



牛肉のプルコギ炒め さっぱりレモン風味

カロリー 270cal 塩分量 1.08g

材料(2人前)

牛ももスライス	160g
ごま油	2g
にんにく(スライス)	3g
たまねぎ(くしぎり1cm幅)	40g
キャベツ(ざく切り3cmぐらい)	100g
もやし	40g
ピーマン(細切り)	20g
パプリカ(赤)(細切り)	20g
にんじん(細切り)	40g
長ねぎ(みじん切り)	10g

調味料A

※半分は牛肉に漬け込み、残りの半分は炒める際に使う。

食塩	0.2g
こしょう(粉)	0.2g
濃い口醤油	10g
オイスターソース	2g
料理酒	10g
三温糖	4g
レモン汁	6g
ごま油	2g
おろしにんにく	1.6g
☆いりごま(白)	2g
☆レモン汁	4g

TODAY'S RECIPE

SAIDE DISH ①



ひじきとさつま揚げの煮物

カロリー 66cal 塩分量 0.9g

材料(2人前)

さつま揚げ	40g
干しひじき(芽ひじき)	10g
にんじん(短冊1cm幅)	20g
素焼きくるみ	4g

調味料A

三温糖	2g
料理酒	4g
濃い口醤油	4g
だし汁(かつおだし顆粒0.07g)	40g

TODAY'S RECIPE

SAIDE DISH ②



大根のなます

カロリー 22cal 塩分量 0.1g

材料(2人前)

大根(拍子切り)	100g
食塩	0.2g
みかん缶(個体量)	40g

調味料A

米酢	12g
三温糖	2g

TODAY'S RECIPE

SOUP



かいわれ大根とたまごのすまし汁

カロリー 37cal 塩分量 0.85g

材料(2人前)

かいわれ大根	4g
たまご	1個
えのきたけ	20g
食塩	0.4g
濃い口醤油	6g
だし汁 (かつお1g 昆布2g)	300g

RECIPE

MAIN DISH



牛肉のプルコギ炒め さっぱりレモン風味

カロリー 270cal 塩分量 1.08g

PROCESS



牛もも肉は食べやすい大きさにカットしておいて、調味料Aをすべて合わせて半分量を牛もも肉の漬け込みに使用し、15分漬け込む



たまねぎは1cm幅のスライス、キャベツは3cmのざく切りにカットするもやしはざっと洗って水気を切るピーマン、パプリカ、にんじんは5mm幅の細切りにし、長ねぎはみじん切りにして、にんにくは炒める用にスライスにする



フライパンにごま油を入れて熱し、にんにくスライスを入れて香りを出すそこへ調味料Aで漬け込んだ牛もも肉を入れ、全体的に色が変わって火が通るまで炒める



牛もも肉に火が通ったら長ねぎ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、パプリカの順で入れて固さが残る様に炒める



残りの調味料Aを入れて全体に回し入れる
いりごまとレモン汁を振りかけてざっと混ぜて完成

RECIPE

SAIDE DISH ①



ひじきとさつま揚げの煮物

カロリー 66cal 塩分量 0.9g

PROCESS



ひじきは水で戻して、水気を切っておく
さつま揚げは短冊切りにする
調味料Aは合わせておく
にんじんは1cm幅の短冊切りにしておく



くるみは砕いてオーブントースターで軽く焼く



鍋にだし汁とひじきを入れて煮て、
煮汁があるうちにさつま揚げを入れて煮詰める



最後ににんじんとくるみを加えて、
さっと混ぜ合わせて完成

RECIPE

SAIDE DISH ②



大根のなます

カロリー 22cal 塩分量 0.1g

PROCESS



大根は5mm幅の拍子切りにして、塩を振って水気を切っておく
みかん缶は液体と別にしておく



①と調味料Aを和えて完成

RECIPE

SOUP



かいわれ大根とたまごのすまし汁

カロリー 37cal 塩分量 0.85g

PROCESS



かいわれ大根は根を落とし、半分に切っておく
えのきの石づきを落として半分に切る



鍋にだし汁を入れて、塩と醤油で調味する



えのきを入れて、溶き卵を流しいれる
最後にかいわれ大根を入れ、さっと煮て完成