

給食のレシピ

家庭で簡単韓国料理

韓国風牛肉炒め



調理方法

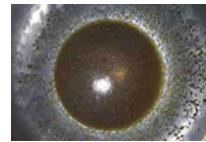
- (1) 牛肉は6mm幅の繊維切りにして、下味のタレ（合わせ調味料）を混ぜ合わせ30分ぐらい置きます。
- (2) ピーマンは縦2つに切ってヘタと種を取り除き縦に細切り、たけのこ・人参も繊維切りにしておき、しめじはばらしておきます。
- (3) 熱したフライパンにサラダ油を入れ、たけのこ・人参・しめじ・ピーマンの順に炒めて取り出します。（この時牛肉はザルに上げタレを良く切っておき、切ったタレは(4)で使用するので捨てないで下さい。）
- (4) 同じフライパンに適量の油を加え、強火で牛肉を炒め火が通れば(3)を入れて残りの合わせ調味料を加えて少し煮詰めて出来上がりです。



(1)材料



(2) 3でザルに上げた肉



(3) 3で出たタレ

カロリー（一人分）	材 料（4人分）	タレ（合わせ調味料）
エネルギー 145.5kcal	牛もも肉・・・240g	すりおろし玉葱・・・大さじ4杯と1/2
カリウム 389.5mg	ピーマン・・・100g	すりおろしにんにく・・・一片
カルシウム 16.8mg	たけのこ・・・80g	ゴマ・・・大さじ3杯
リン 160.6mg	人参・・・40g	砂糖・・・大さじ1杯と1/2
	しめじ・・・60g	ゴマ油・・・大さじ3杯
		料理酒・・・大さじ3杯
		醤油・・・大さじ4杯と1/2
		減塩食の方は、醤油大さじ2杯

栄養士から

お肉は高カロリー・高脂肪というイメージがありませんか？実は部位を上手に選べば低カロリー・低脂肪でおいしく食べられます。又、魚と比べてエネルギー量は大差はありませんが鉄分や必須アミノ酸をバランス良く含むタンパク質です。ピーマンを使用することによって肉の旨みを引き立てます。

調理師から

薄切り肉とピーマンを主体とした野菜の細切りいため。
牛肉の代わりに豚肉を使ってもおいしくいただけます。
ピリ辛好みの方はトウバンジャンを入れるとさらにおいしさがアップします。