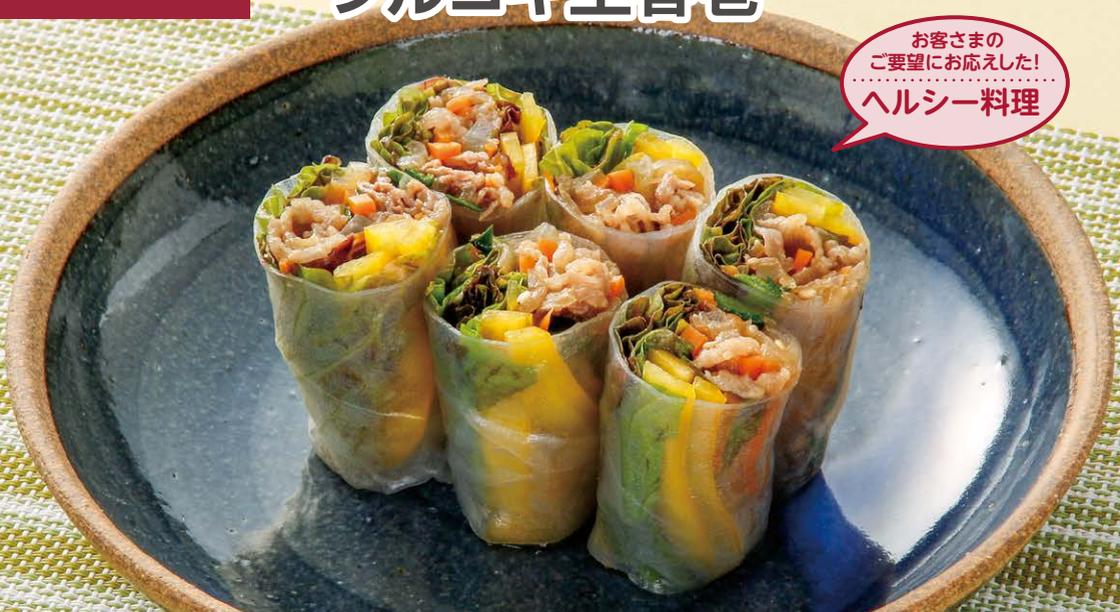


## ダイニングメニュー

濃い味のお肉とシャキシャキ野菜がおいしい

# プルコギ生春巻

お客さまの  
ご要望にお応えした!  
ヘルシー料理



### ■材料〈4人分〉

牛肉小間切れ	150g
にんにく(すりおろし)	少々
たまねぎ	1/2個
にんじん	40g
にら	1/2束
焼肉のたれ	大さじ4~5
白ごま	小さじ1
塩・こしょう	各適量
ごま油	適量
サニーレタス	4枚
黄パプリカ	1/2個
ライスペーパー	12枚

### ■作り方…調理時間約20分

- ①牛肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎ・にんじんは千切り、にらは3~4cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油・にんにくを熱し、①を炒め、焼肉のたれをからめて塩・こしょうで味を調え、白ごまをふる。
- ③サニーレタスはひと口サイズにちぎり、黄パプリカは千切りにする。
- ④ライスペーパーはざっとぬるま湯につけ、よく絞った布巾の上のにせ、③を置き、②のをせて巻く。半分に切って器に盛りつける。



- ・プルコギの味は少し濃い目に味付けしましょう。
- ・お好みで中にマヨネーズを細くしぼって入れてもおいしいです。
- ・きゅうりや赤パプリカ・赤たまねぎなど、野菜をたっぷり巻くのもおすすめです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 164 kcal

