

## 1 1/2 (木) ごはんがすすむ！プルコギ弁当 (佐藤 利恵さん)

(材料作りやすい分量分)

【長崎県産米「なつほのか」(新米) : 2合  
水+氷2個 : 2合の目盛りよりやや少なめ  
(プルコギ)

A 【長崎和牛切り落とし肉 : 200g  
たまねぎ : 1/2個  
にんじん : 1/2個  
ニラ : 1/2束  
ごま油 : 大さじ1  
いりごま : 適量

(プルコギのつけだれ)

B 【濃口醤油 : 大さじ2  
砂糖 : 大さじ2  
酒 : 大さじ1  
コチュジャン : 大さじ1  
白すりごま : 大さじ1  
おろしにんにく : 小さじ1  
おろし生姜 : 小さじ1

(副菜)

たまごやき・塩ゆでブロッコリー  
ミニトマト・紫キャベツのマリネ・大葉・ごま  
など

- ① 米は研いでザルに上げ、炊飯釜に入れて、氷と水で2合の目盛りよりやや少なめになるように入れて、炊飯器で普通に炊く。(1合に対し氷1個を入れると沸騰までの時間が長くなり甘みが増します！)
- ② (プルコギを作る) 牛肉は食べやすい大きさに切って、たまねぎは薄切りにし、にんじんは細切りにして、ニラは5cm長さに切る。
- ③ ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、Aを加えてもみ込み、10~15分おく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を炒めて、牛肉に火が通ったら、②のニラを加えてさっと炒める。
- ⑤ お弁当箱に、①のごはんを適量詰め、プルコギを入れて、ごまをふり、隙間にお好みの副菜を彩りよく詰める。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧いただけます。