

プルコギ巻き

【材 料(半のり4本分)】

きゅうり……………2本
にんじん……………1/3本
牛肉……………200g

焼肉のたれ……………大4
塩胡椒……………適量

ご飯……………4膳分
ごま油……………大2
塩……………小2

半のり……………4枚
いりごま……………お好みで

【作り方】

- ①きゅうりとにんじんは細切りにします。
- ②フライパンで牛肉を炒め塩胡椒、焼肉のたれで調味します。
- ③ご飯にごま油、塩を加えて混ぜ合わせます。
- ④のりに③をのせごまをふり②と①を巻きます。
- ⑤④を食べやすい大きさに切って、皿に盛り付けてできあがり。

栄養成分表示(1人前当たり)

カロリー:555kcal	たんぱく質:12.2g	脂 質:25.7g
炭水化物:64.3g	食物繊維総量:1.5g	食塩総量:4.6g



-裏巻き-

のりの上に③を均等にのせ、ラップをかぶせてそのままひっくり返し、のりの部分に②と①を巻きます。

