



温玉とろける、ボリューム満点の韓国風甘辛牛丼

## 牛プルコギ丼



調理時間（20分）

### 【提案ポイント】

【参考原価￥374／1人分】薄切りの牛肉と野菜をブルコギのたれ1本で味つけした、旨辛牛丼です。ブルコギのたれの甘辛さと牛肉と野菜のうまみがからみ合い、ご飯によく合うしっかり味に仕上がります。温泉卵をのせればこくとまろやかさが倍増！カラフルな野菜が見た目でも食欲をそそる、ボリューム満点の一品の完成です。

### 【当社使用商品】

キッコーマンブルコギのたれ

### 【材料（1人分）】

牛肉（薄切り）	… 100g
玉ねぎ	… 20g
パプリカ（赤）	… 15g
さやいんげん（ゆでたもの）	… 15g
ご飯	… 200g
サラダ油	… 10g
キッコーマンブルコギのたれ	… 40g
温泉卵	… 1個
白ごま	… 0.2g

### 【つくり方】

- (1) 牛肉は7cm長さに切る。玉ねぎは薄切り、パプリカは5cm長さの薄切りにする。さやいんげんは3cm長さに切る。
- (2) フライパンに油を中火で熱し、牛肉、玉ねぎ、パプリカを炒め、肉の色が変わったらブルコギのたれを加えてさっと炒めからめる。
- (3) 器にご飯を盛り、(2) をのせる。さやいんげんを散らし、中心に温泉卵をのせ、白ごまをふる。

### 【栄養計算値（1人分当たり）】

エネルギー

841 kcal

食塩分

3.0 g

レシピNo. 00058448