

勤労食×健康推進課×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

調理方法

免疫力アップ！にんじんプルコギ丼

炒め

材料（2人分）

にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/4パック
ほうれん草	1/3束
牛こま切れ肉	150g
ごはん	丼2杯分
温泉卵	2個
糸とうがらし	少々

調味料A

おろしにんにく	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
料理酒	大さじ2
コチュジャン	大さじ2
すりごま	少々
塩	少々

ごま油	大さじ1
-----	------

作り方

- ①にんじんは皮つきのまま千切りに、玉ねぎは薄切りにする。しめじはほぐしておく。ほうれん草は茹でて、水にとって冷まし、水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ②ポウルにAを入れて混ぜ、牛肉を加えてもみこみ、10分ほどおく。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、②・玉ねぎを入れて、肉の色が変わるまでほぐしながら中火で炒める。
- ④③に、にんじんを加えてしんなりするまで炒め、最後にしめじを加え、さっと炒める。
- ⑤火をとめて、④にほうれん草を入れて、和える。
- ⑥ごはんを丼によそい、⑤をのせ、温泉卵、糸とうがらしを添えて完成。

にんじんに含まれるビタミンA（βカロテン）、ほうれん草に含まれるビタミンC、ごまやごま油に含まれるビタミンEは、ビタミンACE（エース）といって、抗酸化作用が強く、免疫力を高めてくれます。

また、のどや鼻の粘膜を健康に保ち、ウイルスの侵入をシャットアウトする効果があります。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 840 kcal	脂質： 25.4 g
タンパク質： 31.4 g	食塩： 3.8 g

アドバイス

にんじんの皮は特に栄養価が高いため、皮付での調理がおすすめです。

