

## 👑 温玉のせ! 陸奥おんた牛でプルコギ丼

### お届けする食材

陸奥おんた牛切り落とし(冷凍)	1パック
玉ねぎ	1/4パック(約100g)
にんじん	1/3パック(約110g)
ほうれん草(冷凍)	1/2パック

### ご用意いただく食材

ごはん	茶碗2杯(約300g)
たまご	2個
●味噌	大さじ1/2
●みりん	大さじ1
●醤油	大さじ1
●酒	大さじ1
●ごま油	大さじ1
サラダ油	小さじ1
白いりごま	小さじ2

## 🗨️1 キャベツとブロッコリーのやみつきサラダ

### お届けする食材

キャベツ	100g
ブロッコリー(冷凍)	1/2パック

### ご用意いただく食材

★ごま油	大さじ1/2
★塩	ふたつまみ
★こしょう	適量

## 🗨️2 コリコリ食感のエリンギ中華スープ

### お届けする食材

エリンギ	1/2パック
------	--------

### ご用意いただく食材

■水	300ml
■中華だし	小さじ2
■塩	ひとつまみ

できあがり!



## 作り方

### 👑1 牛肉を解凍し、温泉たまごを作る

- 牛肉(冷凍)は袋に入れたまま流水で解凍する。
- 片手鍋にたまごが浸かる程度の水(分量外)を入れ、火にかける(たまごはまだ入れません)。
- 沸騰したら火を止め、片手鍋をコンロから下ろし、冷蔵庫から出してすぐのたまごを入れ、ふたをせず12分置いておく(12分経ったら流水で冷まします)。

### 🗨️1 2 やみつきサラダを作る

- キャベツは3cm角のざく切りにする。
- 耐熱容器にキャベツ、ブロッコリー(冷凍)を入れラップをかけ、電子レンジ500Wで4分加熱する。
- とり出したら★を入れ、よく和えたら完成。

### 🗨️2 3 スープを作る

- エリンギは5cm長さの薄切りにする。
- 片手鍋に■、エリンギを入れ火にかける。
- 沸騰したら弱火にしてふたをし、3分程度煮て完成。

Point▶ 食べる直前に温め直して、あつあつを召し上がれ。

### 👑4 食材を炒める

- 玉ねぎは薄切りに、にんじんはせん切りにする。
- ビニール袋に●を入れる。牛肉は大きめのひと口大に切り、ビニール袋に加え袋の上からよくもみ、調味料をなじませる。
- フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱し、玉ねぎ、にんじんを入れ、強火で1分程度炒める。牛肉をたれごと加え、ほぐしながら中火で4分程度炒める。

### 👑5 プルコギ丼を仕上げる

- 器にご飯を盛り付ける。
- 牛肉に火が通ったら凍ったままのほうれん草を入れ、中火で1分程度炒める。
- ご飯の上に盛り付け、温泉たまごを割りのせ、白いりごま(小さじ2)をふって完成。