

# フルコギ風

【材料 こども2人分】

●牛肉スライス 60g ●玉ねぎ 50g ●人参 20g ●もやし 10g ●きゃべつ 10g  
●にら 80g ●えのき茸 10g ●生姜 1/2片 ●ごま油 小さじ1 ●砂糖 小さじ2/3  
●しょうゆ 小さじ2/3 ●酒 小さじ2/3

## 【作り方】

1. 牛肉は一口大に切る。

玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、もやしは適宜な長さ、  
きゃべつは短冊切り、にらは小口切り、えのき茸はいしづきを取り除き、適  
宜に切る。

2. 生姜はみじん切りにする。

3. ごま油、生姜を熱し、牛肉を炒める。

色が変わったら、玉ねぎ・人参・きゃべつの順に加えて、水分を飛ばすよう  
に炒める。

4. 具材が柔らかくなったら、にら・もやし・えのき茸を加え、さらに炒める。

最後に砂糖・しょうゆ・酒で調味し、さっと火を通す。