

豚肉と緑黄色野菜のプルコギ風炒め

主菜 と 副菜がいっしょにとれます。
ごはんを合わせるとバランスの良い
献立に

★★このレシピのポイント★★

「プルコギ」とは例えるなら韓国風の「すきやき」です。にんにくと生姜を加えた甘辛風味は食欲をそそります。
調味たれに肉と野菜を一緒に漬けて炒めるだけで出来上がるので、調理が簡単です。



調理時間 20分
費用目安 250円前後

材料	1 人分	4 人分
豚薄切り肉	80g	320g
玉ねぎ	50g	1個
赤パプリカ	20g	1/2個
黄パプリカ	20g	1/2個
しめじ	12.5g	1/2パック
A	にんにくチューブ	小さじ2
	生姜チューブ	小さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	ごま油	大さじ1
	すりごま	大さじ1
	ブロッコリースプラウト	1パック
水	大さじ1強	1/4カップ (50cc)

栄養価 (1人分) エネルギー 344kcal たんぱく質17.2g 脂質 22.6g 炭水化物 15.4g 食塩相当量1.5g

作り方 1



玉ねぎは縦半分にし繊維の方向で薄切りにする

2



しめじは株元を切り落としほぐす
パプリカは繊維方向で薄切りにする

3



ブロッコリースプラウトは根元を切り落とし洗ってざるにあげる

4



Aの調味料を合わせ豚肉をばらしながら入れて調味料と和える

5



切った野菜としめじも加え全体を手でよく混ぜ合わせ5分程おく

6



フライパンにつけだれごと入れ水を加え中火で炒める

7



豚肉に火が通って全体がなじんだら強火にして水分をとばす

8



皿に盛り付ける

9



中央に彩りよくブロッコリースプラウトを飾る