豚肉と緑黄色野菜のプルコギ風炒め

野菜量　95g

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：約２０分
費用目安：２５０円前後（１人分）

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	２．５ｇ	小さじ２
	生姜チューブ	２．５ｇ	小さじ２
	しょうゆ	大さじ1/2	大さじ２
	酒	大さじ1/2	大さじ２
	砂糖	大さじ1/2	大さじ２
	ごま油	大さじ1/4	大さじ１
	すりごま	大さじ1/4	大さじ１
ブロッコリースプラウト		５ｇ	１パック
水		大さじ１強	1/4カップ（50cc）

栄養成分表示（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