

つくってみませんか？

豚肉はよく噛んで食べましょう。

<プルコギ>

材料(4人分)

豚もも肉	…	250g
しょうゆ(肉の下味)	…	小さじ2/3
おろしりんご(肉の下味)	…	10g
トウバンジャン(肉の下味)	…	小さじ1/3
にら(2cmにカット)	…	15g
にんじん(千切り)	…	40g
ねぎ(みじんぎり)	…	25g
おろしにんにく	…	小さじ1/3
おろししょうが	…	小さじ2/3
油	…	大さじ1.5
○しょうゆ	…	小さじ2/3
○さとう	…	大さじ2/3
○みそ	…	大さじ1.5
○ねりごま	…	小さじ1/2



作り方

- ① 油を熱し、にんにく、しょうが、ねぎを炒めて香りをだす。
- ② 肉、にんじん、にらを加えて炒める。
- ③ ○の調味料を加えてできあがり♪

