

プルコギ丼



<材料(4人分)>

- ・豚こま肉 350g
- ・ニンニクチューブ 2cm
- ・ニンジン 60g(小1本)
- ・タマネギ 60g(中1/4)
- ・小ネギ 12g(5本くらい)
- ・春雨 20g
- ・中華だし(顆粒) 3g(小さじ1)
- ・砂糖 12g(小さじ4)
- ・濃口しょうゆ 9g(小さじ1と1/2)
- ・みそ 6g(小さじ1)
- ・すりごま 6g(大さじ1)
- ・ごま油 12g(大さじ1)

A

<作り方>

- ① 肉にニンニクで下味を付ける。
- ② ニンジンは細切り、タマネギは薄切り、小ネギは2cmくらいに切る。
- ③ ニンジンはレンジで温めてやわらかくする。
- ④ 鍋にお湯を沸騰させ、春雨を決まった時間ゆがく。
(春雨はあらかじめ切るか、切ってあるものを使うと食べやすいです。)
- ⑤ フライパンを熱し、ゴマ油をひいて肉を炒める。火が通ったら、ニンジン、タマネギを加え、炒める。
- ⑥ 全体に火が通ったらAの調味料を入れて味を付ける。
- ⑦ さらに春雨、小ネギを加えて味をなじませる。

