

人気の韓国料理！



お家で作ってみませんか♪

おかず：炒め物

プルコギ

コチュジャンの甘辛い味は
ごはんにとぴったり！



材 料（4人分）

- ・豚ももスライス肉 160g
- ・にんじん 40g
- ・玉ねぎ 100g
- ・白菜 150g
- ・にら 25g
- ・春雨 10g
- ・ごま油 5g
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・さとう 10g
- ・コチュジャン 大さじ1
- ・おろしにんにく 5g
- ・すりゴマ 10g



作 り 方

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② 豚肉は1センチ幅に切り、①の調味料の半量で下味をつける。
- ③ にんじんは短冊切り、玉ねぎは1センチ幅にスライス、白菜は1.5センチ幅にスライス、にらは2センチ長さに切る。
- ④ 春雨をかためにゆでる。
- ⑤ フライパンで②の豚肉を炒め、肉の色が変わったらにんじん、玉ねぎ、白菜を炒める。残りの調味料を加えて味を調え、仕上げに春雨、にら、すりゴマを加えてサッと火を通す。

栄養価（1人分）

エネルギー134kcal / たんぱく質10.8g / 脂質4.8g / 塩分0.7g