



プルコギ



材料 (4人分)		作り方
豚もも肉(うす切り)	180g	① 豚肉を調味料Aに漬け込む。 ② 鍋にごま油を入れ熱し、にんにく、①を入れ、酒をふり、炒める。 ③ にんじん、たまねぎを入れ、炒める。 ④ 火が通ったら、キャベツ、しめじを加え、さらに炒める。 ⑤ にらを入れて炒め、白ごま、ごま油を加え、味をととのえる。
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	A 大さじ1	
コチュジャン	小さじ1	
にんにく	1/2 かけ	
ごま油	適宜	
酒	小さじ2	
にんじん(短冊切り)	1/3本	
たまねぎ(スライス)	中1/2個	
キャベツ(ざく切り)	葉3枚	
しめじ	40g	
にら(2~3cm幅)	1/3わ	
白ごま	大さじ1	



ひとこと Memo

プルコギは、韓国料理のひとつです。

甘口の下味をつけたうす切り肉を野菜などと一緒に焼く、または煮る料理です。

プルは「火」、コギは「肉」という意味です。

【1人分の栄養価】

エネルギー	175kcal
たんぱく質	10.9g
脂質	10.1g
食塩相当量	0.8g

