

プルコギ

～4人分～

【材料】

牛肉	160g	
にんにく	半かけ	
サラダ油(炒め油)	小さじ1	
① {	三温糖	小さじ1
	濃口醤油	小さじ1
玉ねぎ	中1/2個	
人参	中1/3本	
ネギ	10cm	
にら	1/3束	
緑豆春雨	10g	
② {	濃口醤油	大さじ1
	コチュジャン	小さじ1
	みりん	大さじ1/2
	料理酒	大さじ1
	塩こしょう	少々
ごま油	小さじ1	



人気の韓国料理を給食風アレンジしました！
甘辛のたれとふんわり香るごま油が食欲をそそります。

【作り方】

- ① 野菜を切る。
 - ニンニク→みじん切り
 - 玉ねぎ →5mm短冊切り
 - 人参 →3mmイチョウ切り
 - ネギ →斜め薄切り
 - ニラ →約2cmざく切り
- ② 春雨は湯で戻して水分を切り、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 温めたフライパンにサラダ油をひいて、ニンニクを炒め香りが出たら、牛肉を炒めて調味料①を加え下煮し、皿に取り出しておく。
- ④ ③のフライパンにごま油をひき、玉ねぎ、人参、ネギの順に炒め、②で調味する。
- ⑤ ④にニラと②、③を加え、味を調える。