

☆ プルコギ ☆



材料〈大人 4 人分〉

牛もも肉	240g	醤油	大さじ 2 と 2/3
春雨(乾燥)	40g	砂糖	大さじ 2 弱
玉ねぎ	中 1 個	ごま油	小さじ 1
もやし	250g	油	適量
人参	1/2 本	白ごま	大さじ 1
にら	1/2 束		
にんにく	1 かけ		

しっかりした味付けで、ごはんによく合い、野菜もたくさんとれるおかずです♪



〈作り方〉

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参は千切り、にらは長さ 1 cm に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 春雨は茹でて、食べやすい長さに切る。
- ④ フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら①を入れ炒める。
- ⑤ ④に人参、玉ねぎ、もやし、にらを順に加え炒める。
- ⑥ 全体の 8 割ほど火が通ったら③と調味料を全て入れて炒める。
- ⑦ 仕上げに白ごまをふる。