

プルコギ



☆材料（1人分）

☺ 伊賀牛2×3cm切り	40g	☆ コチジャン	小さじ1/4 (1.4g)
酒	4g	☆ しょうゆ	小さじ2/3(1.5g)
油	0.7g×②	☆ さとう	小さじ1/2 (1.5g)
にんにく	0.3g	☆ 酒	酒小さじ1/2 (2.5g)
★ しょうゆ	小さじ1/3(2g)	ごま油	
★ さとう	小さじ1/3(1g)		
もやし	40g		
たまねぎ	40g		
にんじん	15g		
ニラ	8g		

☆作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、ニラは2〜3cm幅に切る。
- ② 牛肉は、酒で下味をつけておく。
- ③ 油とにんにくを火にかけ、肉を炒める。
色が変わってきたら、★を入れ、完全に炒めたら取り出す。
- ④ 油を入れて、にんじん・たまねぎを入れて炒める。
- ⑤ しんなりしてきたら、もやしを入れてさらに炒める。
- ⑥ ⑤に肉を入れ、☆の合わせ調味料を入れて炒める。
- ⑦ 最後に、ニラとごま油を入れて完成！！



肉を炒めすぎないように、一度取り出すことがポイント ☆ごはんが進む一品です☆