

だいこんと豚肉 のプルコギ風

美味しい！簡単！野菜料理レシピ

* * * * * * * * * * * * * *

だいこんと
豚肉のプルコギ風
に向いている
部位は…



【1人分】

●エネルギー 322 kcal ●塩分 3.4 g

材料(2人分)

だいこん(1cmの拍子切り)	1/3本
豚こま切れ	150g
長ねぎ(斜め切り)	10cm
すりおろしにんにく	小1かけ
豆板醤	小さじ1
A 酒、しょうゆ	各大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1
みそ	大さじ1/2
ごま油	大さじ1

作り方

- ① ポリ袋に豚肉とAを加えよくもみ込む。
- ② フライパンにごま油をひき、中火で熱しだいこんを入れ3分ほど炒める。うっすらと焼き色がついたら、皿に取り出す。
- ③ 同じフライパンに豚肉を入れ、肉の色が変わったらだいこんを戻し入れ、炒め合わせる。だいこん全体に味が絡んだら長ねぎを加えひと混ぜする。

