

## 豚肉のプルコギ風

～香味野菜とごまの香りでおいしく適塩～



1人分 155kcal

塩分 1.2g

### 材 料（2人分）

|           |             |             |              |
|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 豚もも肉（薄切り） | 120g        | すりごま（白）     | 大さじ1/2（4.5g） |
| 小麦粉       | 大さじ1（9g）    | 砂糖          | 小さじ1（3g）     |
| ごま油       | 小さじ1（4g）    | 一味唐辛子       | 適量           |
| 炒め野菜      |             | しょうゆ        | 小さじ2（12g）    |
| もやし       | 100g        | ごま油         | 小さじ1/2（2g）   |
| 万能ねぎ      | 25g         | 長ねぎ（みじん切り）  | 5センチ（15g）    |
| サラダ油      | 小さじ1（4g）    | 生姜（みじん切り）   | 5g           |
| 塩         | ひとつまみ（0.5g） | にんにく（みじん切り） | 1/2かけ（5g）    |
| こしょう      | 少量          |             |              |

### 作り方

- 炒め野菜を作る。  
もやしは洗い、水気を切る。万能ねぎは3～4センチ長さに切る。  
フライパンを熱し、サラダ油を入れ、もやしと万能ねぎをサッと炒め、塩・こしょうで調味する。
- A の材料を合わせておく。
- 豚肉は5センチ位に切り、小麦粉をつけ、余分な粉をはたく。  
①のフライパンをサッと拭き、再び熱し、ごま油を入れ、肉を一枚ずつ入れ、色が変わる位に両面を焼く。  
②を入れて煮立てながら味をからませて火を止め、すりごまを入れ、混ぜ合わせる。
- 器に③の肉を盛り、①の炒め野菜を添える。