

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 185kcal
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
小麦粉	大さじ1	砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1	一味唐辛子	適量
炒め野菜		しょうゆ	小さじ2
もやし	100g	ごま油	小さじ1/2
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	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）	5g
こしょう	少量		

作り方

- ① 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。
- ② Aの材料を合わせておく。
- ③ 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。
- ④ 器に③の肉を盛り付け、①の炒め野菜を添える。