



プルコギ炒め



材 料 (大人2人子ども1人分)

豚もも肉	200g
たまねぎ	100g(中 1/2 個)
にんじん	75g(中 1/2 本)
もやし	50g(1/4 袋)
ピーマン	25g(中 2/3 個)
黄ピーマン	25g(中 1/6 個)
にんにく	1.5g(1/3 片)
しょうゆ	10g(小さじ 2 弱)
砂糖	9g(大さじ 1)
油	5g(小さじ 1 強)
ごま油	5g(小さじ 1 強)



つくり方

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさ、たまねぎは薄いスライス、ピーマン、黄ピーマンは短い千切り、にんじんは短冊に切る。(もやしに合わせて細く切ると食べやすいです)
- ② にんにくは、すりおろしてしょうゆ、砂糖と合わせておく。
- ③ フライパンに油を入れて中火にかける。
- ④ 豚もも肉、たまねぎ、にんじん、もやしの順に炒める。
- ⑤ 火が通ったら、②の調味料を全体に絡める。
- ⑥ 強火にして、ピーマン、黄ピーマンを入れてさらに炒め、仕上げに、ごま油をフライパンのふちから回しかけてさつと炒める。

味をつけてからピーマン、黄ピーマンを入れると色がきれいに仕上がります！ピーマンが苦手なお子さんは、④でほかの食材と一緒に炒めてしんなりさせるとより食べやすいです。