

# 韓国風焼肉

一人分あたりの栄養価

エネルギー	161Kcal	たんぱく質	11.6g
脂質	7.4g	食塩	1.4g

## <材料(4人分)>

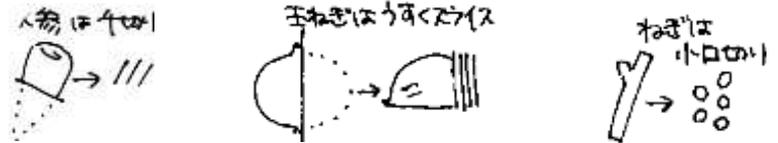
豚肉(スライス)・・・200g  
 にんじん・・・中1/3本(70g)  
 たまねぎ・・・中1個(200g)  
 長ねぎ・・・1/2本(70g)  
 白いりごま・・・大さじ1

調味料

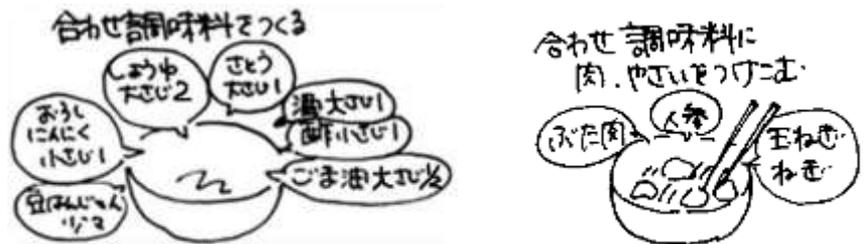
おろしにんにく・・・小さじ1  
 しょうゆ・・・大さじ2  
 砂糖・・・大さじ1  
 酒・・・大さじ1  
 食酢・・・小さじ1  
 ごま油・・・大さじ1/2  
 豆板醤・・・少々

## <作り方>

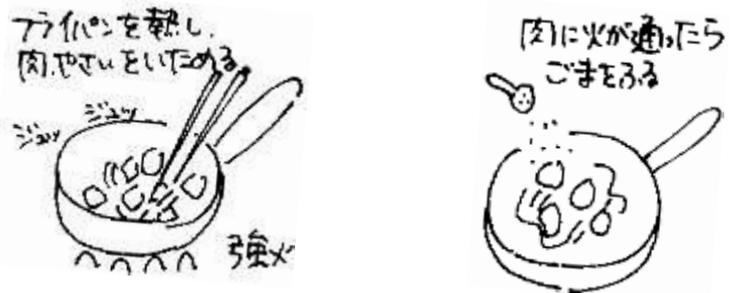
- ① にんじんは千切り、たまねぎはうすくスライス、ねぎは小口切りにする。



- ② 調味料を合わせ、豚肉と①の野菜を漬け込む。



- ③ フライパンを熱し②を焼く。肉に火が通り、白いりごまをふればできあがり。



## プルコギ

薄切りの牛肉に、甘めの下地をつけて焼いた韓国の焼肉です。韓国の家庭では、お客様へのおもてなし料理や、誕生日などの特別な日に食べるごちそうとして親しまれています。