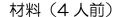


韓国風の野菜炒め



・豚肉:200g

野菜ミックス : 1 袋

・にら :1/4束

・えのき :1/4束 — タレ用 ・

・おろしニンニク:大さじ1

・すりごま : 大さじ 1/2

・醤油 : 大さじ3

・ごま油 : 大さじ2

• 洒 : 大さじ1

• 砂糖 : 大さじ1

・みりん : 大さじ 1/2

・唐辛子・塩コショウ:少々

作り方

タレの材料をボウルに混ぜ合わせる。

- ② 豚肉を切り、タレの入ったボウルに 10 分漬け込む。
- ③ 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンに油をひかず、豚肉を炒める。

☆ポイント☆残りの夕レは後で使うので捨てないこと!

- ⑤ 豚肉の色が変わったら、野菜を入れてふたをし、約3分蒸し焼きにする。
- ⑥ ふたをとって、ひと混ぜし残りのタレを回しかけ、煮汁を飛ばすように炒め合わせる。

野菜炒めをタレでアレンジしてみよう!

今回は韓国風(プルコギ風)で作ってみましたが、その他どんなタレがあるでしょう?

みそ炒め

味噌:大さじ3

砂糖:大さじ2

みりん:大さじ1

酒:大さじ2

醤油:小さじ1/3 粉末だし:小さじ1/2

おろしニンニク:1片分

牛姜焼風

ニンニク:2片

しょうが:10g 玉ねぎ:1/4個

みりん:大さじ3

醤油:大さじ3と1/2

砂糖:大さじ1

リンゴジュース:大さじ4

これらは一例で、その他、うなぎのタレや焼肉のタレを使ってもおいしいそうです☆ 自分でアレンジしておいしいタレを作ってみましょう!