



だいとう キラキラ大東

プルコギ

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ぶたにく こま 150 gぐらむ
- しょうゆ... 小さなはんぶん
- りんごジュース... 大きなおさじ1
- とうばんじやん こ ぶん 小さなおさじ4分の1
- とうふ ぶん ちょう 2分の1丁
- にんにく (みじん切り) ... 1かけ
- しょうが (みじん切り) ... 1かけ
- あぶら おお はん 油 ... 大きなおさじ1半
- ねぎ (みじん切り) ... 5センチ
- しょうゆ... 小さなはんぶん
- きび糖... 大きなおさじ1
- あか おお 赤みそ... 大きなおさじ1
- じーまーじやん こ はんぶん 芝麻醬... 小さなはんぶん

つく かた 【作り方】

- ① 豚肉にしょうゆ、りんごジュース、豆板醬で下味をつけておく。
- ② 油を熱し、しょうが、にんにく、ねぎを炒め、
①のぶた肉を加えて炒める。
- ③ 調味料を入れて、さらに炒め、豆腐を入れて
味がなじんだら完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー: 182キロカロリー

たんぱく質: 12.5グラム

脂肪: 11.4グラム

えんぶん
塩分: 0.7グラム