



豚といかのプルコギ



【材料】(4人分)

・いか …… 1/2杯分(約120g)	・サラダ油 …… 小さじ1強
・豚肉 …… 120g	・コチュジャン …… 少々
・春雨 …… 30g	①・砂糖 …… 小さじ1/2
・にんじん …… 1/3本(70g)	・みりん …… 大さじ1/2
・玉ねぎ …… 1個(250g)	・しょうゆ …… 小さじ4
・キャベツ …… 1/4個(200g)	・白すりごま …… 大さじ1
・にら …… 1/4束(25g)	・片栗粉 …… 小さじ1
・にんにく… 2g(チューブ…約5cm)	・水 …… 小さじ2

【つくり方】

- ①いかは、内臓や軟骨を取り除き、胴は短冊切り、下足は食べやすい大きさに切る。
☆冷凍のロールいかや、カット済のいかを使用すると手間なく調理できます。
- ②にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにし、キャベツは短冊切りにする。
- ③鍋に油を熱し、みじん切りにしたにんにくを炒め、香りが出たら豚肉、いかを炒める。続いて、にんじん、玉ねぎ、キャベツを加え炒める
- ⑤火が通ったら、茹でた春雨と①を加えて調味し、
2cm幅に切ったにらを加えて炒め合わせる。
- ⑥最後に、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごまを加えて仕上げる。

☆ いかは、加熱し過ぎると縮んで硬くなってしまいます。
いかに火が通ってから炒め過ぎないようにしましょう！
☆ コチュジャンの量は、お好みの辛さで調節してください。

〈1人あたり〉

エネルギー 181 kcal

食塩相当量 1.1g