魚食普及推進献立

豚といかのプルコギ

〈1人あたり〉
エネルギー　181 kcal
食塩相当量　1.1g

【材料】（4人分）

・いか	1/2杯（約120g）		・サラダ油	小さじ1強
・豚こま肉	120g	Ⓐ	・コチュジャン	少々
・春雨	30g	Ⓐ	・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。にらは 2cm幅に切り、春雨は茹でておく。

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。

④火が通ったら、茹でた春雨とⒶを加えて調味し、にらを加えて炒め合わせる。

⑤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は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。