



韓国風 野菜炒め



材料 (4人前)

- ・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
- ・酒：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

- ① 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☆残りのタ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）で作ってりましたが、その他どんなタレがあるでしょうか？

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 | | |

生姜焼風

- | | | |
|----------|--------------|----------|
| 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！