

# プルコギ



## 【材料】 (4人分)

	ぶたにく	140 g	・ピーマン	15 g
したあじ 下味	・おろしにんにく	小さじ1/4	・エリンギ	30 g
	・濃口しょうゆ	小さじ2/3	・顆粒中華だし	小さじ1/3
	・三温糖 (砂糖)	小さじ1弱	・三温糖 (砂糖)	小さじ2
	・酒	小さじ1/2	・薄口しょうゆ	大さじ1/2
	・ごま油	小さじ1	・コチュジャン	小さじ1/4
	・もやし	80 g	・片栗粉	小さじ1/6
	・人参	40 g		

## 【作り方】

- ①フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、  
にんにく・濃口しょうゆ・三温糖・酒を加えて下味をつける。
- ②人参・ピーマン・エリンギは、細切りにする。
- ③人参・エリンギ・もやしを炒め、中華だし・三温糖・薄口しょうゆを  
加える。
- ④好みでコチュジャンを加え、ピーマンを入れて炒める。
- ④最後に、水溶き片栗粉を回し入れる。

<1人分の栄養量> エネルギー 77kcal 食塩相当量 0.5g

■出典元： 令和7年7月 第一共同調理場 献立表 (A献立) より