簡単韓国風♪　プルコギ丼

プルコギとは、韓国料理の
中でもポピュラーな肉料理。 韓
国語で「プル」は火を、
「コギ」は肉を意味します。

園では小さなお子様でも
食べやすく、また作りやすい
味付けで提供しました♪

【５～６人分】
・豚もも肉スライス…３５０ｇ
・玉ねぎ…１２０ｇ（中１個）

Ⓐ
・しょうゆ…１４ｇ（大１）
・みそ…１４ｇ（大２）
・砂糖…１０ｇ（大１）
・ごま油…４ｇ（小１）

・春雨…２４ｇ
・ニラ…１/２束
・コーン…２５ｇ
・片栗粉…４ｇ（大１/２）
・白飯…２合

★豚もも肉は食べやすい大きさに
カットして使用して下さい。

【作り方】
①春雨は湯で戻し、食べやすい大きさに
切る。玉ねぎは薄切り、にらは１cm程度
の長さに切る。
②玉ねぎと豚もも肉とⒶをビニール袋に
入れ、１５分ほど漬け込む。
③フライパンにクッキングシートを敷き、
②を炒める。
④肉に火が通り、玉ねぎが柔らかくなって
きたらニラとコーン、春雨を入れて
炒める。
⑤ニラに火が通ったところで、水溶き片栗粉
（水は分量外）を加えとろみをつける。
⑥炊き上がったご飯に⑤をかけて完成！