

おうちの野菜でもう一品 プルコギ春雨のレシピ【基本の作り方】



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：193kcal 🧂 塩分：1.3g

フライパンでたっぷりのお野菜とはるさめを煮込み、添付の液体ソースを絡めてひと煮立ちさせるだけ！

手軽に韓国すき焼き風のはるさめ炒め煮ができます！

果実(りんご)のさわやかな甘みと生にんにくを効かせた本格的な風味をご家庭で手軽に楽しめます。

醤油ベースで甘口なので家族みんなで食べられます♪

使用商品

おうちの野菜でもう一品 プルコギ春雨

韓国すき焼き風のはるさめ炒め煮です。果実(りんご)のさわやかな甘みと生にんにくを効かせた本格的な風味をご家庭で手軽に楽しめます。醤油ベースで甘口なので家族みんなで食べられます。



材料 3～4人前

おうちの野菜でもう一品 プルコギ春雨：1袋 水：250cc
牛こま切れ肉：100g 油：大さじ1(12g)
にんじん：小1本(約130g)
たまねぎ：1/2個(約100g)
ピーマン：1～2個(約50g)

作り方

- (1)
にんじん・ピーマンは細切りに、たまねぎは薄切りにする。
牛こま切れ肉は食べやすい大きさに切る。
- (2)
フライパンに油(大さじ1)を熱し、牛肉・野菜をしっかり炒める【中火】。
- (3)
水(250cc)・はるさめを加え、ときどき混ぜながら【中火】で約3分煮込む。
- (4)
3分後、添付の液体ソースを加えて炒め合わせる。
お好みでいりごまを振りかける。