ケンミン食品
株式会社

ボリューム満点！彩り野菜のプルコギ春雨

調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：183kcal　塩分：1.8g

豚肉やパプリカなど彩り豊かな野菜をたっぷり合わせた、見た目も華やかなプルコギ春雨。
りんごとにんにくベースの甘辛だれが春雨にしっかり絡んで、噛むたびにジュワッと旨みが広がります！
野菜のシャキシャキ感と春雨のつるんとした食感が絶妙で、ごはんにのせてもそのままでも美味しい大満足のおかずです。
冷めても美味しいので、お弁当にもおすすめですよ♪

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
牛こま切れ肉：100g
もやし：1袋（約200g）
ニラ：1/2袋（約50g）
赤パプリカ：1/3個（約50g）
水：250cc
油 大さじ1（12g）
■トッピング
いりごま：適量

作り方

(1)
ニラは3cm幅に、赤パプリカは細く切る。
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。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.