ボリューム満点!彩り野菜のプルコギ









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

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 油大さじ1(12g) 牛こま切れ肉:100g もやし:1袋(約200g) いりごま:適量 ニラ:1/2袋(約50g)

赤パプリカ: 1/3個(約50g)

7K: 250cc

(1) 牛こま切れ肉は食べやすい大きさに切る。

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。

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。