

たっぷり野菜を入れてつくるブルコギ春雨【基本の作り方】



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：115kcal 🧂 塩分：1.4g

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

野菜を入れてつくるブルコギ春雨

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 2~3人前

野菜を入れてつくるブルコギ：1袋
牛こま切れ肉：40g
野菜：約100g
(にんじん・たまねぎ・ピーマン)

水：250cc
油：大さじ1/2 (6g)

作り方

- (1) 肉・野菜は食べやすい大きさにカットする。
- (2) 温めたフライパンに、油を(大さじ1/2)を熱し、牛こま切れ肉・野菜をしっかり炒める。
- (3) 水250ccとはるさめを加える。
2袋以上つくる場合、具材の量は倍量にし、水の量は下記を参考にしてください。
【2袋：370cc】
【3袋：500cc】
- (4) はるさめが水に浸るように軽くほぐし、時々混ぜながら【中火】で約3分間煮込む。
- (5) 水分が残った状態で液体ソースを加え、よく絡めて、ひと煮立ちさせる。
- (6) 【電子レンジ調理の場合】
液体ソースと水(150cc)をあらかじめ、混ぜておく。
深さのある小ぶりの耐熱皿に、はるさめを広げて入れ、野菜、お肉の順で重ねる。
耐熱容器の大きさは、はるさめが液体に浸かる程度の大きさにしてください。
の調味液をかけて、ふんわりとラップして電子レンジで加熱する。
【600W：6分30秒 または 500W：8分】
水分がなくなるまで混ぜ合わせる。