プルコギ

プルコギは牛肉を野菜を甘辛いたれで炒め韓国料理です。牛肉を豚肉に変えたり、お好みの野菜に変えたりしても美味しいです。

甘辛い味付けはごはんに合うのはもちろんですが、パンにはさんだり、ピザの具材にしてもおいしいです。

アレンジの仕方が豊富な料理なので、ぜひ作ってみてください。

材料（4人分）

			切り方
	牛もも肉（薄切り）	210g	食べやすい大きさ
	玉葱	1/2個	薄切り
	人参	4㎝	千切り
	にら	1/3束	食べやすい大きさ
A	醤油	大さじ1と1/2	
A	砂糖	大さじ1と小さじ2	
A	にんにく	小さじ1	
A	ごま油	大さじ1	
A	酒	大さじ1	
A	コチュジャン	小さじ1強	
A	アップルソース	50g	
	※無ければ、りんご1/4個をすりおろす。		
	油	少々	
	白炒りごま	小さじ1	

作り方

1 ボウルにＡの調味料を混ぜ、合わせ調味料を作っておく。
2 1に牛肉を加えて全体にタレを揉みこむ。
3 フライパンに油を熱し、玉葱と人参を炒める。
4 2を入れて肉の色が変わるまで炒める。
5 にら、白炒りごまを加えてさっと炒め合わせて出来上がり。