

プルコギ丼



材料（4人分）		切り方	作り方
水	360 g		<p>【下準備】 豚肉にみりん、しょうゆで下味をつける。 たまねぎ★～ごま油★でたれを作る。</p> <p>①米を炊く。 ②肉、たまねぎ、もやし、にんじん、にらを炒めていく。 ③たれを入れて煮る。 ④ごはんに具材を乗せて完成。</p>
米	260 g		
ハイガマイ 胚芽米	40 g		
サラダ油	4 g		
豚肉	120 g		
みりん	2 g		
しょうゆ	2 g		
たまねぎ	140 g	スライス	
もやし	120 g		
にら	40 g	2 cm	
にんじん	40 g	たんざく	
たまねぎ★	20 g	すりおろし	
りんご★	20 g	”	
しょうが★	3.2 g	”	
にんにく★	1.2 g	”	
しょうゆ★	32 g		
みりん★	8.8 g		
三温糖★	4 g		
塩★	0.4 g		
ごま★	4 g	半すり、乾炒り	
ごま油★	1.2 g		

