



瀬戸内市 管理栄養士



野菜たっぷり 電子レンジでプルコギ風



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】
エネルギー：230kcal
たんぱく質：18.6g
脂 質：11.4g
炭水化物：13.9g
食塩相当量：1.5g

【材料（4人分）】

豚もも肉	320g	
玉ねぎ	240g	
にんじん	80g	
ピーマン	20g	
もやし	60g	
ごま油	大さじ1(12g)	
レタス	適量	
ミニトマト	8個	
A	しょうゆ	大さじ2(36g)
	酒	大さじ2(30g)
	おろしにんにく	小さじ1(5g)
	おろししょうが	小さじ1(5g)
片栗粉	大さじ1・1/3(12g)	

【下準備】

- 玉ねぎ・・・薄切り
- にんじん・・・細切り
- ピーマン・・・細切り
- Aを混ぜておく

【作り方】

- ① 耐熱ボウルに豚肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、Aを入れ、しっかりとみ込む。ごま油を回しかけ、さらにもみ込む。
- ② ボウルにラップをふんわりかけ、電子レンジ（600w）で5分加熱する。
- ③ もやしを入れて混ぜ、電子レンジ（600w）で5分加熱する。豚肉に火が通っていない場合は、様子を見て追加で加熱する。
- ④ 器に盛り、レタス、ミニトマトを添える。

電子レンジでできるかんたんレシピです。
牛肉を使うとプルコギ感がアップします。