



もみ込んで炒めるだけ！やみつきになる甘辛味

プルコギ（プルコギのたれ使用）



調理時間（15分）

【提案ポイント】

材料にたれをもみ込んで炒めるだけの簡単レシピ！「キッマンプルコギのたれ」をもみ込むことで、肉が柔らかく仕上がり、野菜にもしっかりと味が絡みます。シャキシャキとしたにんにくの芽の食感も楽しい、満足度の高い一品です。

【当社使用商品】

キッマンプルコギのたれ

【材料（1皿分）】

牛バラ肉（薄切り）	…	200g
玉ねぎ	…	100g
にんにくの芽	…	40g
パプリカ（赤）	…	20g
キッマンプルコギのたれ	…	72g
サラダ油	…	大さじ1/2

【つくり方】

- (1) 玉ねぎは2mm幅の薄切り、にんにくの芽は4cm長さに切る。パプリカは5mm幅の細切りにする。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- (2) ボウルに牛肉、たれを入れ、ほぐしながらもみ込む。玉ねぎ、にんにくの芽、パプリカを加えて全体をさらに混ぜあわせる。
- (3) フライパンに油を弱めの中火で熱し、(2)を広げながら加え、4分ほど炒め合わせ、火を通す。
※ 約2人分

【栄養計算値（1皿分当たり）】

エネルギー

997 kcal

食塩分

5.2 g

レシピNo. 00058230