岡谷味噌
OKAYA MISO

岡谷味噌レシピ

～毎月３０日は 岡谷味噌のヒ ～

プルコギ丼

《材料　４人分》

- 豚小間肉……２００ｇ
- しょうゆ……大さじ１/２（７ｇ）
- みりん……小さじ１/２（３ｇ）

A
- 酒……小さじ２（１０ｇ）
- すりおろしにんにく…小さじ１/２
- ごま油…… 小さじ１弱（３ｇ）
- 玉ねぎ……3/４個（１６０ｇ）
- 人参……２０ｇ
- にら……２０ｇ

B
- しょうゆ……小さじ２と１/２（１６ｇ）
- 砂糖……大さじ１強（４ｇ）
- 味噌…… 小さじ２/３（４ｇ）
- 炒め油……小さじ１（４ｇ）
- 白炒りごま……２ｇ

① 下味をつける

豚肉をＡの調味料で漬け込んでおく。

② 切る

玉ねぎはスライス、人参は短冊切り、
にらは１．５ｃｍに切る。

③ 炒める・味付け

玉ねぎ・人参を炒め、豚肉を入れ炒めます。
Ｂとにらを入れる。
＊水分が多い場合は水溶き片栗粉を加える。

④ 盛り付け

ごはんの上に③をのせ最後にごまをふる。

☆韓国風すき焼きです。大人は少し辛くしてもおいしいですよ。