



韓国風肉じゃが



【材 料】 4人分

にんにくチューブ	2cm	
たまねぎ	120g	色紙切り
にんじん	40g	厚いいちょう
ピーマン	20g (1個)	色紙切り
又は赤パプリカ		
長ねぎ	20g	小口切り
じゃがいも	大2個	厚いいちょう
豚こま肉	100g	
しらたき	180g (1袋)	3cmカット
炒め油	小さじ1	
水又はだし汁	180cc	
さとう	大さじ1	
酒	小さじ1	
塩	少々	
しょうゆ	大さじ1	
コチジャン	小さじ1	
白すりごま	大さじ1	1/2

【作り方】

- ① しらたきは下ゆでしておく。
- ② 炒め油でにんにくを香よく炒め、豚こま肉・玉ねぎ・にんじんを順に炒め、水（だし汁）を加える。
- ③ じゃがいも・しらたき・調味料を加え煮る。
- ④ じゃがいもに火が通ったらピーマン・長ねぎを加えてひと煮たちさせる。
- ⑤ 白すりごまを入れればできあがり！

