

● 野菜たっぷりプルコギのポケットサンド



プルコギのプルは火、コギは肉のこと。韓国の肉野菜炒めです。野菜たっぷりで栄養のバランスがよく、辛みをおさえれば、甘みが子どもたちに喜ばれます。ごま入りパンにサンドして、韓国料理に欠かせないごまの風味を追加しました。玄米パンやライ麦パンも、プチプチとした食感で合いますよ。



栄養成分 1人分

エネルギー	405kcal
たんぱく質	15.2g
カルシウム	74mg
食塩相当量	2.6g

作り方

- 1 ボウルにAを合わせてよく混ぜ、豚肉を入れて1切れずつにもみ込むようにかき混ぜ、そのまま室温において味をなじませます。
- 2 玉ねぎは薄切りに、にんじんはせん切りにします。にらは4cm長さに切ります。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、①を漬け汁ごとに入れて手早く豚肉を広げて強めの中火で炒めます。
- 4 豚肉の色が変わったら玉ねぎとにんじん、大豆もやしを加えて炒め合わせ、にんじんに火が通ったらにらを加えてさっと炒めます。
- 5 最後に水溶き片栗粉をまわし入れて混ぜ合わせ、とろみがついたら火を止め、白煎りごまを散らします。
- 6 食パンは半分に切り、それぞれ切り口の中央に包丁の先を入れて切り目を深くし、軽くトーストします。
- 7 食パンの切り目にグリーンカールと⑤をはさみます。

材料 4人分

ごま入り食パン	厚切り4枚(320g)
豚肩ロースこま切れ肉	160g
大豆もやし(ひげ根を除いたもの)	30g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
にら	1/2束

【A】

しょうゆ	大さじ2
はちみつ	大さじ1
コチュジャン	小さじ2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
白煎りごま	小さじ1
白こしょう	少々
ごま油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1

サラダ油	小さじ1
------	------

<水溶き片栗粉>

片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1
白煎りごま	小さじ1
グリーンカール	適量

※コチュジャンは商品によって辛みが異なるので、好みで加減してください。