



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！

