プルコギ丼

食　品　名	一人分量ｇ	作りやすい量（４人分）	切り方	熱　　調　理　指　示
精白米	70.00	２合	┐	＊
おおむぎ(米粒麦)	8.00	大さじ４	│	＊ ①米を洗い、浸水してから炊く。
水		４５０ｍｌ	┘	＊
油	0.80	３．２ｇ		＊ ②●の食材と調味料を合わせて
豚小間	45.00	１８０ｇ		＊ 肉に漬け込む。
●にんにく	1.00	４ｇ	おろす	＊ ③◆混ぜ合わせておく
●しょうが	1.00	４ｇ	おろす	＊ 。
●オイスターソース	2.00	8ｇ(大さじ１/２)		＊ ④油で②を炒め、火が通ったら一度
●清酒	2.00	8ｇ(大さじ１/２)		＊ 取り出す。
●本みりん	2.00	8ｇ(大さじ１/２)		＊ ⑤油で玉ねぎ、人参を炒める。
●しょうゆ	1.20	６ｇ(小さじ１)		＊ もやしは最後にさっと炒める。
油	0.50	２ｇ(小さじ１/２)		⑥炒めた野菜に、取り出しておいた
玉葱	40.00	１６０ｇ（３/４個）	横半分5mmスライス	肉を加え、炒め合わせ、◆のタレを
にんじん	10.00	４０ｇ（中４ｃｍ分）	短冊切り	回し入れて、水溶きかたくり粉で
もやし	45.00	１８０ｇ（一袋くらい）		とろみつけ、最後に、にら、ごま
◆玉葱	7.00	３０ｇ（１/４個）	おろす	仕上げにごま油を加えて仕上げる。
◆りんご	4.00	１６ｇ	おろす	
◆にんにく	1.00	４ｇ	おろす	※◆のタレは全部合わせてミキサーに
◆しょうが	1.00	４ｇ	おろす	かけてもOK
◆コチジャン	0.24	１ｇ		
◆上白糖	1.50	６ｇ(小さじ２)		※にらは余った分は切って冷凍して
◆清酒	1.00	４ｇ（小さじ１弱）		おくと、いろんな料理に使えます。
◆しょうゆ	4.00	１６ｇ（大さじ１）		
かたくり粉	2.00	８ｇ（大さじ１弱）	┐	
水	1.00	４ｇ（小さじ１弱）	┘	
ごま油	0.40	２ｇ(小さじ１弱)		
にら	10.00	４０ｇ（１/２束）	２～３cm	
白ごま(いり)	1.50	６ｇ(小さじ２)		

１人分の栄養素

ｴﾈﾙｷﾞｰ	431 kcal	亜鉛	2.3 ｍｇ
たんぱく質	16.8 ｇ	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量	82 μｇ
脂質	7.9 ｇ	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	0.36 ｍｇ
炭水化物	73.7 ｇ	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	0.12 ｍｇ
ﾅﾄﾘｳﾑ	419 ｍｇ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	4 ｍｇ
ｶﾙｼｳﾑ	48 ｍｇ	食物繊維総量	3.5 ｇ
ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	51 ｍｇ	食塩相当量	1.0 ｇ
鉄	1.5 ｍｇ		