



## 鶏もものプルコギ風

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



### 材 料

	2人前	3~4人前
・凍 鶏もも肉	1パック(150g)	1パック(250g)
・玉ねぎ	1個	2個
・ピーマン	1/2個	1個
・人参	1切	2切
・プルコギのたれ	2/3袋	1・1/2袋
【家庭で用意】		
・ごま油	大さじ1/2	大さじ1
・白ごま	適量	適量

(栄養成分1人前(202g)あたり)(全体を2人分として計算)

☑ 243kcal ☑ 蛋 14.3g ☑ 脂 14.4g ☑ 炭 16.4g ☑ 塩 1.3g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
プルコギのたれ	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

### 作り方

レンジ 500W トースター 800W

#### 【コメント】

プルコギのたれの量はお好みで調節してください。

#### 【下ごしらえ】

鶏もも肉は解凍しておきます。

- ① 玉ねぎは薄切りに、ピーマンは縦に約5mmの細切りに、人参は約5mmの細切りにします。
- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、鶏もも肉を入れます。両面にしっかりと焼き色を付け、蓋をして弱火で約3分蒸し焼きにします。
- ③ ①を加えてサッと炒め、プルコギのたれを加えて約3分煮詰めます。
- ④ 器に盛り、白ごまをかけたらできあがり。