

すぐ手に入る材料で♪

簡単サムギョプサル



30分

1人分あたり
721
kcal

DELISH
KITCHEN

すぐ手に入る材料で♪ 簡単サムギョプサル

30分

1人分あたり
721
kcal



材料 (2人分)

豚バラブロック肉	300g
キムチ	100g
にんにく	1 かけ
レタス	6 枚 (180g)
大葉	6 枚
ごま油	大さじ 1

☆甘みそだれ

みそ	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
おろししょうが	小さじ 1/2
白すりごま	小さじ 1

- 1 キムチは食べやすい大きさに切る。にんにくは薄切りにする。
- 2 豚肉は 1cm 幅に切る。
- 3 ボウルに☆を入れて混ぜる (甘みそだれ)。
- 4 フライパンに豚肉を入れて熱し、焼き色がつくまで中火で 3 分焼いて上下を返す。
- 5 豚肉を端によせて、空いているところにキムチ、にんにくを加える。フライパンをかたむけて豚肉から出た脂をキムチ、にんにくに流して炒める。
- 6 豚肉は火が通ったらキッチンばさみで 2cm 幅に切る。
- 7 器に豚肉、キムチ、レタス、大葉を盛り、甘みそだれ、ごま油を添える。