

ラムとピーマンのプルコギ

<主な材料・4人分>

ラム肉（薄切り）	400 g
玉ねぎ	1 個
赤パプリカ	1/2 個
黄パプリカ	1/2 個
ピーマン	2 個
にんにく	1 片
生姜	1 片
ごま油大さじ	1

調味料 A

醤油大さじ	2
酒大さじ	1.5
みりん	大さじ 1
コチュジャン大さじ	1/2
はちみつ大さじ	1/2
ごま油小さじ	1
いりごま	適量
糸とうがらし	少々



作り方

<作り方>

- ① にんにくと生姜は皮を除いてすりおろす。
- ② 袋に①とラム肉と調味料 A をいれて揉みこみ、1 時間冷蔵庫に入れておく。
- ③ 玉ねぎは薄切り、赤黄パプリカとピーマンは種を除いて 1 cm幅に切る。
- ④ フライパンにごま油を熱して、玉ねぎ、パプリカ、ピーマンの順に加えて炒める。
- ⑤ 火が通り、野菜がしんなりする手前で一度皿に取り出す。
- ⑥ 同じフライパンに②を入れて、蓋をしてしばらく蒸し焼く。肉に火が通ったら蓋を外して汁気をとばす。
- ⑦ 汁気が少なくなったら、④を加えてさっと炒めて皿に盛り付けたら完成。

エネルギー 257kcal 蛋白質 23.8g 塩分 1.8g