



### 加熱の目安

約6分

1回に作れる分量

1~2人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

292kcal

### 塩分

2.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
牛もも薄切り肉（ひとくち大に切る）	50g	100g
あさりの水煮（缶詰、汁をのぞいた物）	15g	30g
<b>A</b> りんご（皮ごとすりおろす）	1/8個	1/4個
<b>A</b> にんにく（みじん切り）	少々	1/4片
<b>A</b> あさりの煮汁	大さじ1	大さじ2
<b>A</b> 一味とうがらし	少々	少々
<b>A</b> みりん	大さじ1/4	大さじ1/2
<b>A</b> 白すりごま	大さじ1/2	大さじ1
<b>A</b> ごま油	小さじ1/2	小さじ1
<b>A</b> コチュジャン	小さじ1/2	小さじ2
<b>A</b> しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1/2
<b>A</b> 塩	少々	少々
玉ねぎ（薄切り）	50g	100g
にんじん（せん切り）	15g	30g
ピーマン（せん切り）	1/2個（約 15g）	1個（約 30g）
<b>B</b> 塩	少々	少々
<b>B</b> ごま油	小さじ1/2	小さじ1

## 作りかた

1. ポリ袋（市販）に牛肉とあさりに合わせた**A**を加えて 15 分程度おく。
2. ポリ袋（市販）に玉ねぎとにんじん、ピーマン、**B**を入れてかるく混ぜ合わせておく。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した**②**を広げて、その上にポリ袋から取り出した**①**をたれごと広げ、かるくラップをする。
4. **③**をテーブルプレートの中央に置き **おかず** **47 プルコギ** で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

### ひとくちメモ

肉・貝・野菜が入ってバランスのとれた一品。レタスやしそで巻いて、ごはんをプラスすればボリュームアップ！家族の笑顔がこぼれます。

## いため物のコツ

### 容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

### 加熱が足りなかったときは

レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。