



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しておく。
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 **067 プルコギ** で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

加熱の目安

加熱：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

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
A りんご(皮ごとすりおろす)	1/8個	1/4個
A にんにく(みじん切り)	少々	1/4片
A あさりの煮汁	大さじ1	大さじ2
A 一味とうがらし	少々	少々
A みりん	大さじ1/4	大さじ1/2
A 白すりごま	大さじ1/2	大さじ1
A ごま油	小さじ1/2	小さじ1
A コチュジャン	小さじ1/2	小さじ2
A しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1/2
A 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 塩	少々	少々
B ごま油	小さじ1/2	小さじ1

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。

プルコギのコツ

容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。