１０月　プルコギ

＜材料＞　　５人分

豚肩肉	２５０ｇ
おろしにんにく	小さじ 1/2
おろし生姜	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/2
たまねぎ	５０ｇ
にら	２５ｇ
パプリカ（赤） （にんじんでも可）	２５ｇ
さとう	小さじ２
しょうゆ	小さじ２
みそ	小さじ２
りんごピューレ	小さじ２
豆板醤	少々

※りんごピューレ
　りんごジャムでも代用できます。
　その場合は、砂糖を少し減らして
　作ってみてください。
※パプリカ
　代わりに、にんじんを使うことも
　あります。

＜作り方＞

①豚肉に、にんにくと生姜をもみ込んでおく。たまねぎとパプリカは薄くスライスし、にらは２㎝くらいに切る。
　調味料は、全て混ぜ合わせておく。
②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
③豚肉に火が通ったら、たまねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
④パプリカを入れ、さらによく炒める。
⑤調味料を入れ味をなじませた後、にらを加えてざっと炒め合わせる。

　プルコギは、韓国料理です。韓国語で「プル」は火、「コギ」は鍋のことで、「火であぶって食べる肉」という意味のようです。野菜入りの焼き肉といった感じです。