



## ★ポイント

コチュジャンが無い場合は、トウバンジャンでもOK。辛さは好みで調整し

- ・米2合分／サラダ油 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1／酒 大さじ1
- ・豚小間 100g ・玉ねぎ150g
- ・人参 1/2本 ・ピーマン 2個
- ・にんにく／しょうが 1かけ
- ・しょうゆ 大さじ1 ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩／こしょう 少々
- ・コチュジャン（トウバンジャン）少々
- ・ごま油 小さじ1 ・白ごま 10g

## 〈作り方〉

- ①米2合分と分量の水に、しょうゆ・酒・サラダ油を入れて炊飯する。
- ②にんにく・しょうがはみじん切りにする。その他の野菜は粗いみじん切りにする。
- ③ごま油で、にんにく・しょうが・コチュジャンを加え、豚肉をよく炒める。
- ④野菜を炒め、野菜に火が通ったら、塩・こしょうを加える。
- ⑤砂糖・酒・しょうゆを加えて調味する。
- ⑥炊けたごはんを具・白ごまを混ぜて出来上がり。