

プルコギ風サワー炒め ＜ポケットサンド＞

材料（4人分）

牛切り落とし肉	200g
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	2個
人参	1/4本
献立応援酢(黒酢とりんごの調味酢)	大きじ3
しょうが、にんにく(おろし)	各小さじ1/2

【A】

しょうゆ、砂糖、白ごま、ごま油	各小さじ2
片栗粉	小さじ1/2
一味唐辛子	少々

作り方

1. ボールに「献立応援酢 黒酢とりんご酢の調味酢」、しょうが、にんにく、Aの材料と牛肉切り落とし肉を入れてもみ込み10分ほど置く。
2. 玉ねぎ、ピーマン、人参は細切りにして1と合わせて混ぜる。
3. フライパンに2を入れて中火にかけ、ほぐしながら炒めて火を通す。

おすすめサンドイッチ：ポケットサンド

食パン（4～5枚切り）を2等分に切り、半分の厚みに切り込みを入れてトーストしてポケットパンを作り、「プルコギ風サワー炒め」とお好みで「サンチュ」をはさむ。