

# ベジ盛サムジャン炒め

通常のサムジャン炒めを野菜量が摂れるメニューにアレンジしました。お肉とも相性の良いサムジャンを使用し、ご飯が進む一品に仕上げました。



**野菜摂取量 約100g**



## 【2人分】

- サラダ油(炒め用).....適量
- 豚小間切れ.....120g
- 玉ねぎ(スライス).....80g
- 人参(拍子切り).....50g
- 筍水煮(千切り).....60g
- ピーマン(千切り).....30g
- 市販サムジャン.....40g

- ~サムジャンを  
手作りする場合の目安量~
- コチュジャン.....大さじ1
  - 味噌.....大さじ1
  - ごま油.....大さじ1/2
  - 上白糖.....小さじ1
  - 穀物酢.....小さじ1
  - おろしにんにく.....小さじ1/2

① 野菜をそれぞれカットする。

- 玉ねぎ ⇒ スライス
- 人参 ⇒ 拍子切り
- 筍 ⇒ 千切り
- ピーマン ⇒ 千切り

② フライパンにサラダ油をしき、豚肉を炒める。

火が通ったら玉ねぎ、人参、筍、ピーマンの順に入れて、炒める。全体が馴染んだら、サムジャンを加えて、味を整える。

③ お皿に②のサムジャン炒めを盛り付ける。

サムジャンとは...

赤い色をした味噌で、味噌や砂糖、にんにく、ごま油などから作られる合わせ調味料です。甘味とコクのある調味料です。

