



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ちょっとしたおもてなしやお祝いに レンジで簡単ポッサム



一人あたりのエネルギー
618kcal

食塩相当量
2.0g

調理時間
約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

豚肉 バラ ブロック	300g
ナンチュ	5枚
えごまの葉	5枚
えごまの葉	20g
えごまの青い部分	10cm
えごまの白い部分	5cm
水	150ml
酒	大さじ2
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
みそ	大さじ1
コチュジャン	小さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
すりごま(白)	小さじ1
ごま油	少々

■作り方

- ① 白ねぎの白い部分はみじん切りにする
- ② 豚肉はフォークで全体に穴をあける
- ③ 耐熱ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、②と白ねぎの青い部分を加えてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分加熱したら裏返してさらに4分加熱し、そのまま庫内で5分置く
- ④ ①とBを混ぜ合わせてタレを作る
- ⑤ ④を食べやすい厚さに切り、ナンチュ、えごま、キムチと共に器に盛り付け、④を添える

スマイル memo

ポッサムとは、韓国語で「包む」という意味の、茹でた豚肉を薄切りにしてキムチ等と共に葉野菜で包んで食べる韓国の伝統料理です。

cooking memo