

プルコギ

担当: 金光子(韓国)

★ 材料(1人分)

- ・ 牛肉(脂が少しある部位)200グラム→食べやすい大きさに切る
- ・ 玉ねぎ 1/2個→ 薄切り
- ・ 長ネギ 1/2本→ 斜め薄切り
- ・ 梨(なければ大根)1/4個→ すりおろし大さじ1杯
- ・ ニンニク1個→ みじん切り
- ・ ショウガ1片→ みじん切り
- ・ ピーマン、キノコ(エノキダケなど) 適宜



【調味料】 しょうゆ: 小さじ1、塩: 小さじ1/4、ごま油: 小さじ1、水飴: 小さじ1、
みりん(または焼酎): 大さじ1、味の素・胡椒: 少々

★ 作り方

- ① ピーマン、キノコを除いた材料と調味料を全部混ぜ合わせて、1~2時間おく。
- ② フライパンに①と水大さじ1杯を入れ、中火で火を通す。
- ③ 肉の色が変わったら、ピーマンとキノコを加える。