

プルコギ



材料（4人分）：牛肉の切り落とし 400g

玉ネギ 1/2 玉

白ネギ 1 本

ニンジン 1/2 本

サンチュ 1 袋

サラダ油 大さじ 1

ヤンニョム味噌（サムジャン）

味付け：玉ネギ汁 大さじ 3

梨汁 大さじ 3

醤油 大さじ 4

白ネギのみじん切り 大さじ 1

酒 大さじ 2

おろしニンニク 大さじ 1

砂糖 大さじ 1

ゴマ油 大さじ 1

ゴマ 大さじ 1

おろし生姜 中さじ 1

作り方：①玉ネギ、梨をすりおろし、玉ネギ汁と梨汁を作ります。

②①と残りの味付けの材料を合せます。

③ボールに肉と②のソースを入れて混ぜます。

④30分以上漬けておきます。

⑤フライパンにサラダ油をひき、熱くなったら漬けておいた④を入れて炒めます。

⑥出来上がったらサンチュに包んで食べます。



チャプチェ



材料 (4人分) : 韓国春雨	200g
牛肉の切り落とし	50g
しいたけ	2個
ニンジン	50g
ほうれん草	50g
玉ネギ	50g

味付け : おろしニンニク	小さじ1
醤油	大さじ5
砂糖	大さじ1
	小さじ1
酒	大さじ1
こしょう	少々
ゴマ油	大さじ1
ゴマ	少々
塩	少々
サラダ油	少々

作り方 : ①野菜を千切りにします。

②肉に千切りした玉ネギ、しいたけ、醤油小さじ1、酒大さじ1、砂糖小さじ1、ニンニク小さじ1、こしょう少々を入れて混ぜておきます。

③ほうれん草は軽く湯がいて水切りし、塩少々、ゴマ油小さじ1を入れて味付けします。

④ニンジンも塩を入れて炒めます。②も炒めます。

⑤お湯に醤油少々、サラダ油、春雨を入れて約2分間茹でます。

⑥大きな容器に①から⑤を入れ、醤油大さじ4、砂糖大さじ1を入れてよく混ぜます。

⑦ゴマ油、ゴマを入れて混ぜたら完成です！

