

# 韓国料理レシピ

H30. 10. 14 (日)

和泉シティプラザ調理実習室

イム スンボツ

講師：林 順福さん



## ◆◇◆プルコギ◆◇◆◇◆◇◆◇◆



(材料：4～5人分)

牛肉の切り落とし	400g	味付け：玉ネギ汁	大さじ 3
玉ネギ	1/2 玉	梨汁	大さじ 3
白ネギ	1 本	しょう油	大さじ 4
ニンジン	1/2 本	ゴマ油	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1	ゴマ	大さじ 1
ヤンニョム味噌	少々	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ボウルに肉と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玉ネギ・白ネギは薄切り、ニンジンは細切りにします。
- ⑤フライパンを熱してサラダ油を引き、野菜と漬けておいた④を入れて炒めます。

◆◇◆ピリ辛きゅうり韓国風◆◇◆◇◆◇◆◇◆



(材料：4～5人分)

きゅうり	1本	唐辛子パウダー	小さじ1
砂糖	小さじ1	ごま油	小さじ1
食酢	小さじ1		

(作り方)

- ①きゅうりは塩もみして洗い、斜めに薄切りにします。
- ②ボウルに入れ、調味料と合わせて和えます。