

プルコギ

材料(4人分)

牛もも肉	200g
コチュジャン	大さじ1/2
酒	大さじ1
きび砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1
しょう油	小さじ2
にんにく	1片
米酢	小さじ1
玉ねぎ	1/2個
にら	1/4束
人参	1/4本
ごま油	小さじ1

①

作り方

- ①牛肉は2cm幅くらいに切り、①に30分位漬けておく。
- ②玉ねぎはスライス、にらはざく切り、人参はせん切りにする。
- ③フライパンでごま油を熱し、玉ねぎ人参の順で炒める。
- ④柔らかくなったら、肉を加え、火が通ったらにらを加え、さっと炒める。
- ⑤火を止めて、ごまを入れたらできあがり！

