

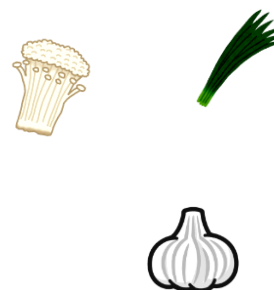
# 【ブルコギ風】



## 【材料（中学校の分量で4人分）】

|       |      |           |
|-------|------|-----------|
| 牛肉    | 180g | … 3cm幅に切る |
| はるさめ  | 40g  | … かためにもどす |
| キャベツ  | 240g | … 短冊切り    |
| たまねぎ  | 240g | … 1cm幅に切る |
| にんじん  | 80g  | … いちょう切り  |
| えのきたけ | 30g  | … 3cm幅に切る |
| にら    | 30g  | … 3cm幅に切る |
| にんにく  | 少々   | … すりおろす   |

|   |          |       |
|---|----------|-------|
| A | こいくちしょうゆ | 小さじ2強 |
|   | 赤出しみそ    | 小さじ2強 |
|   | 上白糖      | 小さじ4強 |
|   | 清酒       | 小さじ1弱 |
|   | 食塩       | 少々    |
|   | チリパウダー   | 少々    |
|   | なたね油     | 小さじ1弱 |



## 【作り方】

- (1) Aを合わせておく。
- (2) 油を熱し、牛肉を炒め、にんじん・たまねぎを炒める。
- (3) キャベツを入れ、Aを入れ、煮る。
- (4) えのきたけ・にら・はるさめを入れ、煮込む。

## ♡ ここがポイント!

- プルは「火（ひ）」、コギは「肉」をさし、薄切りの肉を「ヤンニョム」という合わせ調味料に漬けて焼きます。「ヤンニョム」は、にんにく・唐辛子・アミの塩辛などの薬味を使い、発酵による旨味で独特の味を持ちます。