

## → フルコギ



### 材料(4人分)

玉ねぎ	80g (中1/2個)
赤パプリカ	20g
ねぎ	20g (中10cm)
にんにく	少々
油	適宜
牛肉平切り	160g
こしょう	少々
上白糖	10g (大さじ1弱)
しょうゆ	12g (大さじ1弱)
酒	4g (小さじ1弱)

## → 作り方

1. 玉ねぎ・赤パプリカは細切り、ねぎは小口切りにそれぞれ切る。にんにくはすりおろす。
2. フライパンに油をひき、牛肉を炒めこしょうをふる。火が通ったらにんにく、玉ねぎを入れてさらに炒める。
3. 玉ねぎがしんなりしたら、上白糖・しょうゆ・酒で味を調べ、赤ピーマン・ねぎを加えて炒める。