

## → 韓国風肉じゃが



PDFをダウンロード

### 材料(4人分)

じゃがいも	360g(大2個)
玉ねぎ	160g(大1/2個)
にんじん	40g
ねぎ	40g
しらたき	80g
にんにく	2g(1/2かけ)
牛肉(平切り)	60g
塩	少々
こしょう	少々
コチジャン	4g(小さじ1)
しょうゆ	16g(大さじ1弱)
砂糖	10g(大さじ1強)
本みりん	4g(小さじ2/3)
水	
白ごま	16g(大さじ2弱)

## → 作り方

1. じゃがいもは、一口大に切る。
2. 玉ねぎは縦に細切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
3. しらたきは開封して、茹でる。
4. にんにくは、みじん切りにする
5. 鍋に牛肉を入れ、塩・こしょうをふる。そこに、にんにく・コチジャンを加え、炒める。
6. じゃがいも・たまねぎ・にんじんを加え、さっと炒めたら、しらたきを加え、水を具がかぶるくらいに入れて、煮る。
7. じゃがいもに火が通ったら、ねぎ・砂糖・しょうゆ・本みりんを入れて、仕上げに白ごまをふり入れ、ひと混ぜする。

### \* コツ・ポイント \*

コチジャンは仕上げに入れると混ぜりにくいがありますが、風味を生かすために、お好みで仕上げに入れてもよいでしょう。