

1. 牛肉のプルコギ
2. ほうれん草とえのきのナムル
3. 豆腐のチョリム
4. ズッキーニのジョン



Image です。レシピのの出来上がりとは異なります

牛肉のプルコギ

材 料	
牛薄切り肉	400g
酒・醤油	各小さじ1
玉葱	180g
茹で筍	120g
赤パプリカ	1/2個
しめじ	1/2P
にら	1束
にんにく・生姜	各1片分
油	大さじ1
みりん	大さじ1と2/3
A 醤油	大さじ1
酒	小さじ2
ごま油	小さじ1と1/2
白すりごま	大さじ1

作 り 方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、酒と醤油をもみ込む。
- ② 玉葱はくし形に切り、筍は3cm長さの短冊切り。パプリカも3cm長さの薄切り、しめじは石づきを取りほぐす。にらは3cm長さに切り、にんにく・生姜はみじん切りにする。
- ③ 炒め鍋に油を熱し、にんにくと生姜を炒め、香りが出てきたら牛肉を入れて炒める。肉の色が変わってきたら一旦皿に取る。
- ④ その後の鍋で玉葱・筍・パプリカ・しめじを炒め、火が通ったら牛肉を戻し入れAとにら・白ごまも加えてざっと炒める。

ほうれん草とえのきのナムル

材 料	
ほうれん草	350g
えのき茸	100g
長葱のみじん切り	大さじ1と1/2
薄口醤油	大さじ1と1/2
おろしにんにく	1片分
胡椒	少々
ごま油	大さじ1
白すりごま	大さじ1

作 り 方

- ① ほうれん草を3~4cm長さに切り、えのき茸は石づきを取って半分に切り、ともに熱湯で茹で（ほうれん草は冷水にとって）よく絞る。
- ② ボウルにほうれん草とえのき茸を入れ、長葱・醤油・にんにく・胡椒を加えて、手でよくもみ混ぜて味をからめる。
- ③ ごま油とごまを加えてよく和え器に盛る。

豆腐のチョリム

材 料	
木綿豆腐	1丁
長葱のみじん切り	大さじ2
醤油	小さじ2
A コチュジャン	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1
水	小さじ2
小麦粉	大さじ2
油	小さじ2

作 り 方

- ① 豆腐は横半分・縦6等分に切り、軽く重石をして水切りする。
- ② ペーパータオルで表面の水分を拭いて、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、豆腐を並べて焼く。両面焼き色が付いたら火を弱め、Aを加えて全体にからめる。

ズッキーニのジョン

材 料	
ズッキーニ	1本
スライスチーズ	2枚
溶き卵	1個分
塩	小さじ1/4
小麦粉	大さじ1と1/2
油	小さじ1と1/2

作 り 方

- ① ズッキーニは12等分の輪切りにし塩を振る。ズッキーニの厚さ半分のところを切り離さないように切れ目を入れる。
- ② スライスチーズは1枚を6等分にしておき、ズッキーニの切れ目に二つ折りにしたチーズを挟み粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を弱火で熱し、②に溶き卵をからめて並べ、両面2~3分ずつ蓋をして焼く。