

## 2023.1.18 男のおもてなし料理 レシピ (4人分)

### 牛肉のプルコギ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
牛肉薄切	400g	① 牛肉は食べやすい大きさに切り、酒としょうゆをもみ込む。
酒	小さじ1	② 玉葱はくし形に切り、筍は長さ3cmの短冊切り、パプリカも長さ
しょうゆ	小さじ1	3cmの薄切り、しめじは石づきを取りほぐす。にらは長さ3cm
玉葱	180g	に切り、にんにく・生姜はみじん切りにする。
筍(茹で)	120g	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
赤パプリカ	1/2個	牛肉を入れて炒める。肉の色が変わって来たら一旦皿に取る。
しめじ	1/2パック	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
にら	1束	牛肉を戻し入れ、aとにら、白ごまを加えてさっと炒める。
にんにく・生姜	各1片分	
油	大さじ1	
a {	みりん	大さじ12/3
	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ2
	ごま油	小さじ11/2
白すりごま	大さじ1	

### ほうれん草とえのきのナムル

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
ほうれん草	350g	① ほうれん草は3~4cmの長さに切り、えのき茸は石づきを取って
えのき茸	100g	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
長葱のみじん切り	大さじ11/2	しぼる。
うすくちしょうゆ	大さじ11/2	② ポウルにほうれん草とえのきを入れ、長葱、しょうゆ、にんにく
おろしにんにく	1片分	こしょうを加えて手でよくもみ混ぜて味をからめる。
こしょう	少々	③ ごま油とごまを加えてよく和え、器に盛る。
ごま油	大さじ1	
白すりごま	大さじ1	

### 豆腐のチョリム

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
木綿豆腐	1丁	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。
a {	長葱のみじん切り	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
コチュジャン	小さじ1	③ フライパンに油を熱し豆腐を並べて焼く。両面焼き色がついたら
砂糖	小さじ1	火を弱めaを加えて全体にからめる。
ごま油	小さじ1	
水	小さじ2	
小麦粉	大さじ2	
油	小さじ2	