

## 【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

# 駐日韓国文化院×韓国工芸デザイン文化振興院 ～ プルコギ ～



レシピ提供：韓食文化ボックスから

### 🍴 コツ、ポイント

先にヤンニョムジャン（たれ）をつくり、  
たれを肉に 30 分浸けこんでから焼きましょう。

### 材料 2人前

－薄くスライスされた牛肉 （サーロイン、ランプ）	300g
－しめじ	110g
－玉ねぎ	110g
－ネギ	50g

### ▶ ヤンニョムジャン(たれ)

－水	100ml
－醤油	大さじ 2
－すりおろした梨、玉ねぎ	100g (各 50g)
－胡麻油	大さじ 2
－砂糖	大さじ 2
－すりおろしたニンニク	小さじ 2
－胡椒	小さじ 1/2
－ゴマ	小さじ 1

### 作り方

1. 牛肉はキッチンペーパーで水気をふき取る。
2. ヤンニョムジャンを作る。
3. 牛肉にヤンニョムジャンを入れて凡そ 30 分寝かす。
4. 玉ねぎを切り、しめじをほぐし、ネギは斜め切りにする。
5. 食用油を回し入れたフライパンにネギと玉ねぎを先に炒める。
6. 寝かせた牛肉を入れて強火で 5 分程度炒め、肉に火が通ったら、しめじを入れる。
7. 中火で 3 分程度炒めて最後にごま油をかけて火を止める。
8. 器に盛り付け、ゴマをふる。