

【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

ビビンカルグクス



レシピ提供：全香美先生

🍴 コツ、ポイント

合わせ調味料は事前に混ぜ合わせておく！

寒い季節には熱々の麺にタレを絡めるのもおすすめ！

トッピングはお肉なしで、野菜や茹でたまごでもOK！

うどんは冷凍や茹で麺など入手できる品で代用可能です。

材料 作りやすい分量

生うどん・・・・・・・・・・500g
鶏もも肉(塩コショウ下味)・・・・・・一枚
長ねぎ・・・・・・・・・・10cm
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
にんにく・・・・・・・・・・15g
青唐辛子・・・・・・・・・・1本

トッピング

すりゴマ・・・・・・・・・・大さじ2
韓国もみ海苔・・・・・・・・・・大さじ2
サンチュ・・・・・・・・・・1枚
きゅうり・・・・・・・・・・1/2本

合わせ調味料

薄口しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
麵つゆ(4倍濃縮)・・・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・・大さじ1
酢・・・・・・・・・・大さじ1
梅エキス・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・大さじ3
粉唐辛子(粗挽き)・・・・・・・・・・大さじ2
コチュジャン・・・・・・・・・・大さじ2
おろしにんにく・・・・・・・・・・15g
コショウ・・・・・・・・・・少々

作り方

1. 合わせ調味料を全て合わせる。
2. 長ねぎを輪切りにし、フライパンにごま油と輪切りにした長ねぎを入れて香ばしい香りが立ち軽く焦げるまで加熱し、合わせ調味料も加えて全体的に一体感が出たら火を止めて粗熱をとる。
3. トッピングの鶏もも肉を塩コショウし、中火でゴマ油目で皮目からこんがり焼く。
4. 生うどんは粉を落とし、沸騰したお湯で表示通り茹で、冷水にさらし水気を切る。
5. 麺にタレを絡め容器に盛り付けたら、刻んだ野菜やすりゴマ、もみ海苔、鶏肉を盛りつけ完成。
6. 残ったタレは1か月保存が可能です。炒め物やトマト、冷奴など、そのままドレッシングとして使うのもおすすめです。