

ごま油香る♪

韓国風すき焼き鍋

20分

1人分あたり

324

kcal

DELISH
KITCHEN

 ヨクベニマル

ごま油香る♪

韓国風すき焼き鍋

20分

1人分あたり
324
kcal



材料 (4人分)

牛切り落とし肉	300g
卵	2個
玉ねぎ	1個(200g)
にんじん	1本
ニラ	1束
しめじ	1パック(100g)
ごま油	小さじ1

☆牛肉下味用

砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
コチュジャン	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
ごま油	小さじ1

★割り下

酒	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
水	150cc

- 1 玉ねぎは半分に切り、薄切りにする。にんじんは千切りにする。しめじは根元を切り落とし、ほぐす。ニラは5cm幅に切る。
- 2 ビニール袋に牛肉、☆を入れて揉みこみ、5分おく。
- 3 フライパンにごま油を入れて、キッチンペーパーで全体に薄く広げる。牛肉、玉ねぎ、にんじん、ニラ、しめじを並べて、中心に卵を落とし入れる。
今回はスキレットを使用しています。
- 4 ★をまわし入れて、ふたをして弱めの中火で7~8分ほど煮る。