

韓国風肉じゃが



ごま油の風味とコチュジャンの辛みが人気の料理です。

和食の肉じゃがとはひと味違います。

仕上げにごまを加えることがポイントです。



材料	使用量（4人分）
ごま油	小さじ1
にんにく	1片
しょうが	小さじ1
牛肉または豚肉（薄切り）	100g
コチュジャン	小さじ1/5
じゃがいも	中2個
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	小さじ1
にら	1/2束
白いりごま	小さじ1

<作り方>

- ①牛肉は2センチの長さに切る。にんにく、しょうがはみじん切り、じゃがいもは一口大、にらは2センチの長さに切る。
- ②鍋にごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りがしてきたら牛肉を加えて炒める。
- ③牛肉の色が変わってきたら、コチュジャンを加えてさらに炒める。
- ④じゃがいもを加えて軽く炒め、砂糖、しょうゆ、酒を加え、材料がひたひたにかぶるぐらいの水を加えて煮込む。
- ⑤じゃがいもがやわらかくなったら、にらを加える。
- ⑥仕上げに白いりごまを振り入れる。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875