

プルコギ

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：430kcal/食塩相当量：2.4g]

材料を混ぜ合わせたらスチコンへ。ピリリと辛くてほんのり甘いくせになる味。



分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	10分	200℃

材料（12人分）

<材料a>

しょうゆ	170cc
粉唐辛子：韓国産・中挽き	大さじ2
酒	90cc
炒りごま：白	40g
砂糖	55g
おろしニンニク	30g
リンゴ（芯を取り除く）	1個
ごま油	90cc

<材料b>

牛肉（一口大の大きさに切る）	800g
タマネギ（幅1.5cmに切る）	400g
生しいたけ（石づきを取って幅1cmに切る）	300g
ネギ：細め	150g
緑豆もやし（ひげ根を取る）	150g
ニンジン（細切り）	50g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・リンゴは皮つきのまますりおろす。
- ・ネギは長さ5cmに切る。（太ければ、縦半分に分けてから長さ5cmに切る）

作り方

1. ボールに<材料a>を入れて混ぜ合わせ、<材料b>を入れて手で揉み込み、10分程置いて下味をつける。
2. 20mmのホテルパン3枚にオープンシートを敷き、1を広げてのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、混ぜ合わせる。

- 調理ポイント**
- ◆下味の時間が長いと、肉から水分が出てパサつく。
 - ◆リンゴは果汁100%のリンゴジュースで代用可。
 - ◆糸唐辛子を添えてもよい。