

## 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

16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 (16人分)

## &lt;材料a&gt;

|              |              |
|--------------|--------------|
| しょうゆ         | 230cc        |
| 粉唐辛子：韓国産・中挽き | 大きじ2・<br>1/2 |
| 酒            | 120cc        |
| 炒りごま：白       | 50g          |
| 砂糖           | 70g          |
| おろしニンニク      | 40g          |
| リンゴ（芯を取り除く）  | 350g         |
| ごま油          | 120cc        |

## &lt;材料b&gt;

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 牛肉（一口大の大きさに切る）        | 1070g |
| タマネギ（幅1.5cmに切る）       | 530g  |
| 生しいたけ（石づきを取って幅1cmに切る） | 400g  |
| ネギ：細め                 | 200g  |
| 緑豆もやし（ひげ根を取る）         | 200g  |
| ニンジン（細切り）             | 70g   |

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。  
 ※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

## 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、縦半分に切ってから長さ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のテフロン加工ホテルパン2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。