

≪韓国風焼肉の漬けたれ≫

材料

Peko's Shoyu-ya 合わせたれ 1 カップ

おろしにんにく 1～2 かけ分

おろししょうが

1～2 かけ分

青ねぎの小口切り

ひとつかみ



作り方

1. 全ての材料を大きなボールに入れ混ぜます
2. お好みの肉(牛肉焼肉用、カルビ、豚肉、鶏肉)を加え揉み込み、ジップロックに入れ、
空気を抜いて口を閉め、冷蔵庫で一晩漬け込みます。

これだけで簡単美味しい韓国風焼肉に！

お好みで、カルビ、キャベツのナムル、マカロニサラダや白菜キムチを盛り付けてお楽しみ下さい。



《なすの田舎煮》

材料（4人分）

なす	6個
揚げ油	適量
水	1 & 1/2 カップ
赤唐辛子	1本
合わせたれ	大さじ3～4杯



作り方

1. なすのヘタを取り、たて半分に切り、皮目に斜めに浅く切り込みをいれ、水（分量外の水）につけ、あくを抜きます。
2. なすの水気をペーパータオルで丁寧にふき取り、中温の油で揚げます。
3. 鍋に水と合わせたれ火にかけ煮立ったら、種を抜いた赤唐辛子を入れ、なすを加え、中温で煮含めます。

* 揚げずに、サラダオイルとごま油で炒めてから煮ても美味しいです。

《親子丼》

材料（4人分）

鶏もも肉	2枚
玉ねぎの薄切り	1個分
卵	8個
水	2カップ
合わせたれ	1/2カップ
ご飯	丼4杯分



作り方

1. 鶏もも肉はそぎ切りにします。
2. 大き目のフライパンに水と合わせたれを入れ、火にかけ、煮立ったら鶏肉と玉ねぎを入れ、鶏肉に火がとおるまで、中火で煮ます。
3. 溶き卵をつくり、②に2/3～1/2量流し入れ、全体を大きく混ぜ、蓋をして卵が半分ぐらい固まってきたら、残りの溶き卵を流し入れ、中火で半熟になるまで煮ます。
4. ご飯の上に1/4量ずつのせて、出来上がりです。

* 鶏肉を牛肉に変えて、他人丼にしたり、かまぼこで木の葉丼にしたり、応用が色々出来ます。

* 1/4量（一人分）ずつ作ると、きれいに出来ます。

《肉じゃが》

材料（4人分）

牛肉薄切り	300g
じゃがいも	500g
玉ねぎ	1個
にんじん	小1本
水	2カップ
* 合わせたれ	1/2カップ
サラダオイル	



作り方

1. 作り方牛肉は食べやすい大きさに切ります。
2. じゃがいも、にんじんは皮をむき、食べやすい大きさに切ります。
3. 玉ねぎは半分に切り、皮とヘタをとり薄切りにします。
4. 鍋にサラダオイルを熱し、牛肉を炒め、色が変わったら、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを加え、炒めます。
5. ④に水を加え、煮立ってきたら、アクを取り、合わせたれを加え、コトコトと煮汁がほとんどなくなるまで、時々鍋返しをしながら、味がむらなくいきわたるようにします。

* 彩にグリーンピース、絹さやをさっとゆでたものを添えてください。