



1/28 (火)

## チムカルビ風～牛肉の煮込み

## (材料)

牛カルビ(こま切れ) : 200g

玉ねぎ : 1/4玉

しめじ : 1/4パック

人参 : 1/4本

## (調味料)

焼き肉のたれ : 大さじ3~4

りんご(すりおろし) : 1/4個

玉ねぎ(すりおろし) : 1/4玉

はちみつ : 大さじ1

ごま油 : 大さじ1

おろしにんにく : 2かけ分(チューブ)

おろししょうが : 1かけ分(チューブ)

コチュジャン : 大さじ1

韓国唐辛子(粉) : 大さじ1/2

水 : 60~70ml

- ① 人参と玉ねぎは細切りにする。しめじは小分けにする。
- ② 炊飯器に牛肉と①を入れ、すべての調味料と水を入れる。
- ③ 軽く混ぜて炊飯モードで加熱する。
- ④ お好みで韓国唐辛子とごまを振る。

★野菜に巻いて食べてよし、残ったところにご飯を入れてピピンパにしてもよし。濃いめの甘辛味をお楽しみください。辛いものが好きな方は唐辛子多めでぜひ。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。