

# 韓国のみぎずし 牛肉をいため ませるだけ

## 「キンパ風ませごはん」

(材料)

1人分

A ごはん お茶碗1杯

B 牛肉 うす切り肉 80g

C にんじん  このくらい

D たくあん 2切れ

E ごま油

F 料理酒

G しょうゆ

H さとう

I コチュジャン

J にんにく「チューブ」(お好みで)


今日は  
1人で  
作ります


(作り方)

① 牛肉は 1cm くらいのおぎに切る

② にんじんは皮をむく

③  1cm おぎにますず切って

 それをつみ上げて糸田く  
5mm おぎに切る

 にんじんは糸田く切らなると  
生(ナマ)!!

④ たくあんは はしから 5mm おぎ  
に切る

⑤ フライパン用意

⑥ ゴマ油を 小さじ2 入れる

⑦ 強火にかける

韓国のリをばつても  
おいしいよ

ごはんの量は  
食べられる量を  
調整しゆー  
どんぶり1杯でも  
OK



⑧ 牛肉を 全部入れる

⑨ 30秒いためる

⑩ にんじんを 全部入れる

⑪ 30秒いためる

⑫ 1回火をとめる

⑬ 小さいボウルに  
(たかたらみそ汁のお椀でいいよ)

料理酒 小さじ1

コチュジャン 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

さとう 小さじ1/2

にんにく「チューブ」は 2cm くらい  
しきる

入れてよくかきませてください

⑭ もう1回火をつける

⑮ ⑬を 全部入れる

⑯ 30秒いためる

⑰ 火をとめる

⑱ ごはんとませる

⑲ たくあんを 上にのせる

できあがり!!