

ブルコギ^{oo}どん^{oo} (韓国風焼き肉どん)

	2人	4人
豚こま切れ肉 (これは片肉でも鳥肉でもOK)	300g	600g
にんじん	1/2本	1本
たまねぎ	1/2コ	1コ
ピーマン	2コ	4コ

(作り方) まずはこれから

① ポリ袋用意



どちらでもOK

② ポリ袋の中に

	2人分	4人分
しょうゆ	大さじ2	大さじ4
コチュジャン	大さじ2	大さじ4
石臼とう	大さじ2	大さじ4
料理酒	大さじ2	大さじ4
ゴマ油	大さじ2	大さじ4

おこのみで にんにく (チューブが便利)
3cmくらい入れると
おいしいヨ
入れる

③ ②の調味料の入ったポリ袋の中に 豚肉をどん と入れる

④ 30回ほどよくポリ袋ごと
もみこむ

⑤ 10分くらい おいておく

⑥ にんじん は まず5cm くらいにカット



1cm はばに切る



この形だと
倒れます

⑦ 重ねて 1cm はばに切る



⑧ 玉ねぎ は まず半分 に切る

⑨ 皮を 2枚 ほどとる

⑩ 1cm はばに切る



⑪ ピーマン は まず半分 に切る

⑫ 中のたね を 全部 指でとる

⑬ 1cm はばに切る



⑭ フライパン 用意

⑮ ゴマ油 を 大さじ2 入れる

⑯ 強火 にかける

⑰ にんじん、玉ねぎ、ピーマン を
全部 入れる

⑱ 1分 いためる

⑲ ポリ袋の中の肉 を 調味料ごと
ドバ〜と全部 入れる

⑳ 肉の色 が かわる まで しっかり
いためる

㉑ ごはん にのせて でき上り