

牛肉のチム



材料 4人分

上州牛肉焼肉用・・・320g
サラダ油・・・適量塩・コショウ・・・
少々
サンチュウ・・・3～4枚
葱・・・1/2本

[ヤンニョムジャン (辛タレ)]

醤油・・・大さじ1
青葱みじん・・・小さじ2
ごま・・・小さじ1
おろしにんにく・・・小さじ1
唐辛子粉・・・小さじ1
ごま油・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1
スープ (又は水)・・・大さじ3.5

作り方 (所要時間18分)

1. 牛肉に軽く塩・コショウする。
2. 葱は5cmの長さにせん切りし、白髪ねぎを作る。
3. サンチュウは洗う。
4. ヤンニョムジャンのタレを合わせる。
5. フライパンにサラダ油を適量熱し、(1)の肉の両面を焼く。
6. 別の鍋に焼いた肉を並べ、タレを加えて火にかけ、汁をからませる。
7. 器にサンチュウを並べ、(6)の肉を盛り、葱を散らす。