

グリル調理 牛のプルコギ風グリル



作り方

1. 牛肉は、**A**に30分～1時間つけておく。
2. **1**の汁気をきり、波皿の中央にのせ、残った**A**と**B**を合わせ周りに並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「牛肉 たれ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

おまかせ肉野菜

使用付属品



波皿

牛肉 たれ

火力の目安
中

材料（4人分）

牛ロース肉（厚さ1.5cm、1枚約200g） 2枚

A しょうゆ	大さじ2
コチュジャン	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
はちみつ	大さじ1
酒	大さじ1/2
りんご（すりおろす）	30g
塩・こしょう	各適量

①を合わせておく

B にら（4cm長さに切る）	80g
えのきだけ（根元を落としてほぐす）	80g
玉ねぎ（薄切り）	80g
パプリカ（赤）（薄切り）	80g

材料（2人分）

牛ロース肉（厚さ1.5cm、1枚約200g） 1枚

A しょうゆ	大さじ1
コチュジャン	大さじ1
砂糖	大さじ1/4
はちみつ	大さじ1/2
酒	大さじ1/4
りんご（すりおろす）	15g
塩・こしょう	各適量

①を合わせておく

B にら（4cm長さに切る）	40g
えのきだけ（根元を落としてほぐす）	40g
玉ねぎ（薄切り）	40g
パプリカ（赤）（薄切り）	40g