National Beef®

ブリスケットスカート カルビすじのプルコギ風炒め

作り方

1. キャベツと玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
2. (A) をミキサーにかける。
3. 2をボウルに入れ、肉、野菜、煎りごまを入れよく混ぜる。
4. フライパンまたはホットプレートで強火で一気に焼く。
5. 水分が出てきたら中火に弱め、火が通ったら完成。

材料(2人分)

ナショナルビーフ　ブリスケットスカート	200g
(A) 醤油	大さじ3.5(60g)
(A) 酒	大さじ2.5(40g)
(A) みりん	大さじ2(40g)
(A) 砂糖	小さじ3.5(10g)
(A) オイスターソース	小さじ1.5(8g)
(A) 蜂蜜	小さじ1(8g)
(A) にんにく	ひとかけ(6g)
(A) 生姜	少々(8g)
(A) りんご	1/4個(80g)

キャベツ	1/8個(150g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
豆もやし	100g
煎りごま	適量