

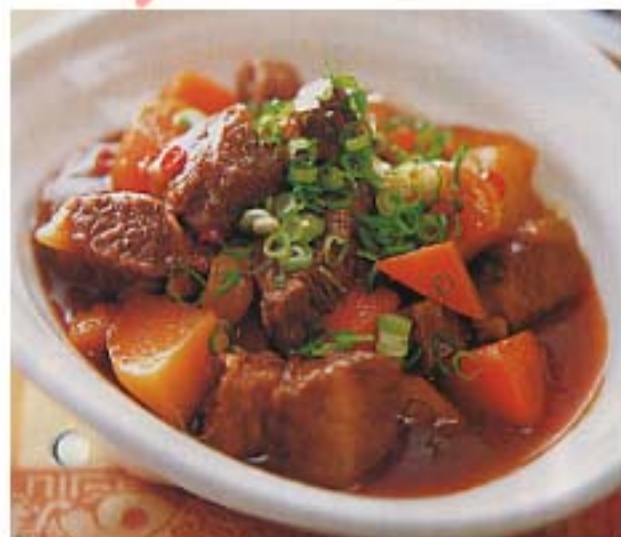


## ハピーレシピ辞典



「生活良好誌 2002年9月号より」

## 牛肉とじゃがいもピリ辛煮・・・ピリッと辛い韓国風肉じゃが



- 1 牛肉は3cm角に切り、じゃがいも、にんじんは乱切りにして、じゃがいもは水にさらします。
- 2 牛肉とにんにく、赤唐辛子を鍋に入れ、肉がかぶるくらいの水を加えて火にかけ、煮立ったら弱火にして約30分煮ます。
- 3 じゃがいもとにんじんも加えて煮、だいたいやわらかくなったら分量の調味料で味つけし、汁けが1/3量くらいになるまで強火で煮ます。
- 4 器に盛ってわけぎの小口切りを散らします。

## 材料(4人分)

牛肉(バラ・ブロック)	350g
じゃがいも	大2コ
にんじん	1本
にんにく	2粒
赤唐辛子	1/2本
▼煮汁の味つけ▼	
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ3
しょうが汁	小さじ1
コチュジャン、酒、ごま油	各大さじ1
わけぎ	2本