

牛カルビのコチュジャン焼き



調理時間

25分

カロリー

595kcal

材料

(2人分)

牛カルビ肉（厚切り）	200 g
塩・こしょう	各少々
(A)	
ねぎ（みじん切り）	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1
コチュジャン	小さじ1
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
ゴマ油	大さじ1
すりゴマ	大さじ1
クレソン	適宜
レモン	適宜

作り方

- 1 牛カルビ肉に塩・こしょうをし、(A)を合わせたものをもみ込む。
- 2 ココットに(1)を並べ、蓋をしてグリルに入れる。
- 3 「ココット」モードを選択し、タイマーを10分に設定して点火する。
- 4 焼けたら器に盛り、お好みでレモンとクレソンを添える。

ココットだから、焼肉料理も油が飛び散らない。