

焼きチーズブルコギ

肉料理

とろけるチーズと旨味たっぷりのブルコギが融合！

ジューシーな牛肉と新鮮な野菜に、香ばしいチーズが絡む。みんなで楽しめる贅沢な一品です。



材料 (4人分)

牛薄切り肉...400g
玉ねぎ...1個
長ネギ...1本
しめじ...大1パック
赤パプリカ...1個
ニラ...1束
ピザ用チーズ...2カップ分

＜肉漬け込みタレ＞
玉ねぎ...60g
ニンニク...2片
生姜...2片
しょうゆ...大さじ3と1/2
みりん...大さじ3
砂糖...大さじ1
一味唐辛子...小さじ1/3
ごま油...大さじ1

作り方

STEP01

肉漬け込みタレを作る。玉ねぎ、ニンニク、生姜はすりおろしてボウルに入れ、その他の材料を全て合わせる。牛肉を入れて揉み込んで5分おく。

STEP02

玉ねぎは5mm厚さのくし切り、長ネギは5mm厚さの斜め切りにし、しめじは根本を切り落としてほぐす。
赤パプリカは半分に切って種を取り除いて1cm幅の細切り、ニラは5cmに切る。

STEP03

よくばり鍋の周囲の溝部分（鍋分）に玉ねぎと長ネギを溝の6割り程度の高さまで入れる。
上にしめじとパプリカを重ねて野菜に分量外の水と肉のタレ、各大さじ1を振りかけて中火にかける。

STEP04

中央の鉄板部分（焼き部分）が熱くなったら牛肉を適量広げて焼き、肉が焼けたら野菜の上に置いていく。鉄板部分（焼き部分）をペーパータオルで軽く拭き取り、ピザ用チーズを一掴み分おき、お好みで溶けてきたところを肉と野菜に絡めて頂く。