

# ジンギスカン

## 肉料理

### 特製ダレで楽しむラム肉と野菜の焼肉パーティー

香ばしいラム肉と彩り豊かな野菜を特製ダレで焼き上げる、絶品焼肉！



#### 材料 (4人分)

ラム肉 (焼肉用) ...400g  
玉ねぎ...1個  
もやし...1パック  
キャベツ...1/6個  
人参...1本  
ピーマン...3個  
椎茸...6枚  
サラダ油...適量

#### <ダレ>

玉ねぎ...60g  
生姜...2片  
ニンニク...2片  
りんごジュース (100%) ...大さじ3  
しょうゆ...70ml  
酒...大さじ2  
豆板醤...小さじ1  
はちみつ...大さじ2

## 作り方

#### STEP01

ダレを作る。玉ねぎ、生姜、ニンニクはすりおろして小鍋に入れ、他の材料を全て加えてよく混ぜ、中火にかけて沸騰したら火を弱め、2分煮詰めて火を止め冷ます。

#### STEP02

ラム肉はダレ大さじ3を絡めて30分おく。玉ねぎは1cm厚さの半月切り、キャベツは2cm幅のざく切り、人参とピーマンは細切り、椎茸は軸を落として半分に切る。全ての材料を皿に盛り付けて準備する。

#### STEP03

よくばり鍋の周囲の溝部分 (鍋部分) にサラダ油大さじ1/2程度を回し入れ、キャベツともやしを、鍋部分の6割り程度の高さまで入れ、その他の野菜も上に重ねて中火にかける。

#### STEP04

中央の鉄板部分 (焼き部分) が熱くなったらラム肉 (適量) 広げて焼き、焼けた野菜と一緒にダレをつけて頂く。  
野菜や肉を順次つぎ足す。