

サムギョプサル



♡ 材料 (1人前)

豚三段バラ肉(ブロック)
岩塩・少々
こしょう・少々
にんにく・お好みで
きのこ・お好みで
玉ねぎ・お好みで

♡ 作り方

- ① 豚三段バラ肉を約5cmの厚さで切り、岩塩、こしょうをふっておく。
- ② フライパンで焼く。
(お店では鉄板や網を使って焼きますが、ご家庭の場合はフライパンで焼いてください。)
- ③ 豚三段バラ肉を焼いたときに出た油でニンニク、きのこ、玉ねぎなどの付け合せを塩、こしょうで炒める。
- ④ お皿に盛り付けて、できあがり。韓国のみそ・醤油たれ・岩塩&こしょうなど、お好みの調味料でいただく。

♡ イケメンシェフからのアドバイス♡



シェフ名：林 在炯 (イム ジェヒョン)
韓国では、豚肉をよく食べます。サムギョプサルはコラーゲンたっぷりで、たくさんの野菜も一緒に取れスタミナ抜群！お肌にもとっても良いのです。