

◆チヂミ 부침개◆



材料 (4人分)

チヂミ粉・・・500g

シーフードミックス・・・200～300g

水・・・・・・・・850cc (粉100gに170cc)

サラダ油・・・適量

ニラ・・・・・・・・1束

ダシダ(韓国の調味料) 小さじ 3

キムチ (お好みで)・・・適量



①	②	③	④
ニラは5cmくらいの幅で切る。	シーフードミックスをザルにあけ、流水で洗って水気を切る。	チヂミ粉をボウルに入れ、ダシダを加える。	粉の入ったボウルにニラとシーフードミックスを入れ、水を加えてよく混ぜる。
⑤	⑥	⑦	⑧
フライパンに多めの油をひき、油が温まったら生地(1/4の量)をフライパン全体に広げ、中火くらいの火加減で焼く。	時々、焼いている面の焼き色を確認して、薄茶色の焼き色がついたら、ひっくり返す。	上からフライ返しなどで表面を押して、焼き色をつける。	もう一度ひっくり返して、両面が焼けたらできあがり。
			 キムチを入れたいときは、④の時に加えて混ぜてください。



◆テジプルコギ 돼지불고기◆

材料（4人分）

豚肉（こま切れ）・・・600g
白ネギ・・・・・・・・・・1本
（または玉ねぎ）・・・1個
韓国春雨・・・・・・・・・・30g

〈肉の下味用調味料〉

しょう油・・・½ カップ
砂糖・・・・・・・・・・½ カップ
みりん・・・・・・・・・・½ カップ
ニンニク（みじん切り）・・・4かけくらい
こしょう・・・少々

①	②	③	④
			
ニンニクをみじん切りにする。	ねぎを1.5cmくらいの幅に切る。	春雨を水でもどす。 （もどったらザルにあげる）	下味用の調味料をボウルに混ぜ合わせ、切ったネギと豚肉をほぐしながら入れて15分ほど漬け込む。
⑤	⑥		
			
春雨と味のついた肉を調味料ごとフライパンに入れて煮る。	全体に火が通ったらできあがり。		