

牛カルビのコチュジャン焼き



調理時間

20分

カロリー

595kcal

材料

(2人分)

牛カルビ肉（厚切り）	200 g
塩、コショウ	各少々
(A)	
ネギ（みじん切り）	大さじ1
おろしニンニク	小さじ1/2
おろし生姜	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
醤油	大さじ1.5
ゴマ油	大さじ1
すりゴマ	大さじ1
フレッシュハーブ	適宜
レモン	1個

作り方

- 1 牛カルビ肉に塩、コショウをし、(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」を選択し、タイマーを8分に設定して点火する。