牛カルビのコチュジャン焼き



調理時間 25分
カロリー 595kcal

材料 (2人分)

牛カルビ肉（厚切り）	200ｇ
塩・こしょう	各少々
(A)	
ねぎ（みじん切り）	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	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
しょうゆ	大さじ1.5
ゴマ油	大さじ1
すりゴマ	大さじ1
クレソン	適宜
レモン	適宜

作り方

1. 牛カルビ肉に塩・こしょうをし、(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」モードを選択し、タイマーを10分に設定して点火する。
4. 焼けたら器に盛り、お好みでレモンとクレソンを添える。

ココットだから、焼肉料理も油が飛び散らない。