



## 韓国風シチュー

元吉 玲華

### 材料・分量(4人分)

玉ねぎ	160g	ピザ用チーズ	60g
有塩バター	40g	粉チーズ	大さじ4
薄力粉	大さじ4	キムチ	240g
④塩こしょう	0.1g	コチュジャン	60g
水	400ml	きざみのり	0.3g
牛乳	400ml	いりごま	0.3g
コンソメ顆粒	小さじ2		

### 作り方(時間:40分)

- ① 玉ねぎを薄切りにする。
- ② 中火に熱したフライパンに有塩バターを溶かし、①を入れて炒める。
- ③ ②に薄力粉、④を加え、中火のまま軽く炒め、  
粉っぽさがなくなったら水を加えて弱火で15分程煮込む。
- ④ 牛乳、コンソメ顆粒を加えて混ぜ、弱火で3分程煮込む。
- ⑤ とろみがついたらピザ用チーズ、粉チーズ、キムチ、コチュジャンを加えて弱火で加熱し、  
チーズが溶けて全体に味がなじんだら火から下ろす。
- ⑥ 器に盛り付け、きざみのり、いりごまを散らして完成。

### セールスポイント

韓国風にするため、キンパに使われる材料などを入れたこと。