

食べ方ガイド

サムギョプサル



START

コンロを **中火** でセット！

1

熱した鉄板に、豚バラ・豚ロース・キムチ・焼き野菜を並べて焼いていく

ポイント お肉は頻繁にひっくり返さない

2

焼き目がつくまでそのまま片面を焼く

ポイント 湯気が出てきたら焼けてきたサイン

3

お肉・キムチをひっくり返してもう片面も焼く

4

焼き目がついたら、ハサミで食べやすい大きさにカット

注意



こんな時は焼きがまだ甘い状態！

- ハサミでうまく切れない
- カット断面が **ピンク色** っぽい

5

包み野菜にお肉・キムチと、お好みでニンニク・辛味噌・青唐辛子を包む

アレンジ

玉ねぎ酢漬け・刻みたくあん・高菜も一緒に包むと味や食感が変わります

食べ方ガイド

チュクミ サムギョプサル



START

コンロを **中火** でセット！

1

熱した鉄板の
中央にチュクミ、その上に焼き野菜、
周りに豚バラを並べて焼いていく

2

豚バラ・野菜から湯気が出てきたら、
野菜をくずしてタレと絡ませながら
約10分焼く

3

コンロの火を止めて、イイダコ・豚バラ・
野菜を、包み野菜に包んで食べる

アレンジ1

レモンマヨソースをつけると、
辛みがまろやかになります

アレンジ2

玉ねぎ酢漬け・刻みたくあん・高菜も
一緒に包むと味や食感が変わります

🍷の焼きチャーハン

“ポックンパ”の作り方



1

コンロに火をつけ、
スープがグツグツしてきたら、
ご飯と高菜を入れて混ぜ合わせる

2

スープの水気がなくなってきたら、
鉄板にチャーハンを伸ばす

3

おこげができたなら、
火を止めてお召し上がりください

注意



火を止めないと、食べている最中に
焦げ付いてしまうので注意！