

10月9日(金) チーズタッカルビ

コチュジャンで味付けした鶏肉の焼き肉は、さつまいもやトック(韓国のお餅)を入れます。仕上げはチーズを加え、まろやかに。

(心の声・・・野菜炒めに見えても、焼き肉と言い張っておきます。)



<材料4人分>

- ・鶏もも肉 200g(一口大にカットしましょう)
- おろしにんにく 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- ・たまねぎ 200g
- ・キャベツ 200g
- ・さつまいも 150g
- ・トッポギ 80g (韓国のお餅)
- ・とろけるチーズ 50g
- さとう 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- コチュジャン 大さじ1~2(辛さの調整はお好みで)

<作り方>

- 鶏もも肉は、おろしにんにく・酒・ごま油で下味をつける。
- たまねぎは皮をむき、くし切りにする。
- キャベツは5cm角の大きさに切る。
- さつまいもは1cmの半月切りか、大きければ、いちよう切りにする。

- ① フライパンで鶏もも肉を炒め、火を通す。
- ② たまねぎを入れて炒め、しんなりしたらキャベツを加える。
- ③ キャベツの上にさつまいもとトッポギを乗せ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④ さつまいもがやわらかくなったら、さとう・しょうゆ・コチュジャンで味をつける。
- ⑤ チーズを加え、ひと混ぜしたら、できあがり。