

タッカルビ

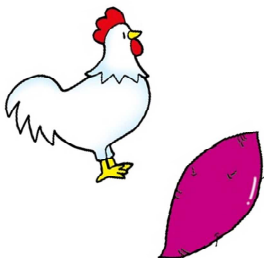


材料【4～5人分】

鶏肉	200 g	濃口醤油	小さじ1	} A
さつまいも	150 g	赤味噌	大さじ1	
キャベツ	2枚	酒	大さじ1	
人参	中1/4個	コチュジャン	小さじ1	
にら	20 g	砂糖	小さじ1	
サラダ油	適量	塩	少々	
おろしにんにく	少々	こしょう	少々	
おろし生姜	少々	ごま油	小さじ1	

～ 作り方 ～

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② さつまいもは拍子木切り、キャベツは2cm角の色紙切り、人参は短冊切り、にらは2～3cm幅に切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒め火が通ったら、おろしにんにく、おろし生姜を加えさらに炒める。
- ④ さつまいも、人参、キャベツの順に入れ、火が通ったら、調味料Aを加える。
- ⑤ 最後ににらを入れ、ごま油を回し入れ仕上げる。



タッカルビは韓国の焼き肉料理のひとつです。「タッ」は鶏、「カルビ」はバラ肉料理という意味です。コチュジャンを使うところが特徴です。甘辛い味噌なので、お好みの量に調整して作ってください。