

テジポックム



材料【4～5人分】

| | | | | |
|-------|-------|-------|------|-----|
| 豚肉 | 200 g | サラダ油 | 適量 | |
| 白菜キムチ | 100 g | コチジャン | 小さじ1 | } A |
| キャベツ | 2枚 | 濃口醤油 | 小さじ1 | |
| たまねぎ | 大1/4個 | 砂糖 | 小さじ1 | |
| にんじん | 30 g | こしょう | 少々 | |
| にら | 20 g | | | |

～ 作り方 ～

- 豚肉は食べやすい大きさに切り、キャベツは2 cm幅の色紙切り、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、にらは2～3 cm程度に切っておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め火が通ったら、白菜キムチ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にらを炒める。
- ②に調味料Aを加え、味を調える。



テジポックムは韓国の家庭料理のひとつで「豚肉の甘辛炒め」です。キムチとコチジャンの辛さを少しやわらげるために、砂糖を加えて食べやすい味付けにしました。