

タッカルビ

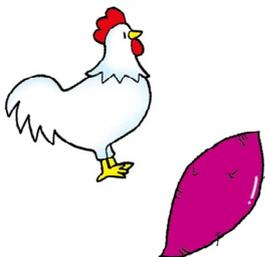


材料【4～5人分】

| | | | | |
|---------|-------|--------|------|-----|
| 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ます。



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。