

タッカルビ



コチュジャンの辛味が効いたメニューです。

ホットプレートなどで、家族と一緒に作りながら食事を楽しめます。



材料	使用量（4人分）
鶏肉（2cm角程度）	240g
じゃがいも	中2個
キャベツ	中1/6個
ねぎ	1/2本（40g程度）
赤みそ	A 大さじ1
酒	
砂糖	
しょうゆ	
コチュジャン	小さじ1/2
にんにく	3g
しょうが	3g
サラダ油	小さじ1
塩	適宜
こしょう	適宜

＜作り方＞

①Aの調味料を混ぜておく。

②じゃがいもは拍子切りにし、水にさらして水気を切っておく。にんにく・しょうがはすりおろす。キャベツは色紙切り、ねぎは斜め切りにする。

③フライパンやホットプレートを熱し、サラダ油で②ですりおろしたにんにく・しょうがを炒め、香りが出たら、鶏肉を入れ塩こしょうをふり炒める。
※フタなどをして鶏肉にしっかり加熱をし、完全に火を通す。

④③にじゃがいもを加え炒め、柔らかくなってきたら、キャベツを加え炒める。

⑤④に①の調味料を加え、ねぎを加え炒める。

※韓国では、さつまいもを使うことが多いですが、学校給食ではじゃがいもを使っています。

※トッポギやごま油など、お好みで加えることも出来ます。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。