

닭 갈 비 (チーズ)タッカルビ

材料 (4人分)

鶏もも肉	500g
キャベツ	1/2 個
サツマイモ	1/2 個
トッポッキ用餅	100g
サラダ油	大さじ 2
チーズ	好みで

ソース☆

コチュジャン	大さじ 4
醤油	大さじ 4
料理酒	大さじ 3
砂糖	大さじ 3
おろしにんにく	小さじ 2
ごま油	大さじ 1
カレー粉	大さじ 1



- ① ボウルにソース☆を全部入れてよく混ぜた後、鶏肉を入れソースとよく絡めて 30 分間置く。
- ② キャベツはざく切り、サツマイモはスティック状に切る。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油大さじ 2 を入れてから鶏肉と②の野菜を全部入れる。
- ④ 焦げないようによく混ぜながら、5 分炒めた後、トッポッキ用の餅を入れる。(焦げそうなら少し水を入れる)
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、好みでチーズをトッピングする。

감 자 옹 심 이 カムジャオンシミ

材料 (4人分)

じゃがいも (中)	8 個
片栗粉	60g
ズッキーニ	1/2 本
にんじん	1/4 本
玉ねぎ	1/2 個
太ねぎ	1/2 本
韓国のり	適量

すりごま	適量
うす口醤油	大さじ 2
おろしにんにく	小さじ 2

出汁

水	1500 ml
煮干し	20g
昆布	5 枚



- ① 鍋に 1500ml の水と煮干し、昆布を入れて沸騰してから 10 分以上沸かして出汁を取る。
- ② ズッキーニ、にんじんは千切り、玉ねぎは 5 mm幅にスライス、太ねぎは斜め切りにする。
- ③ じゃがいもは角切りにして、水 200ml と一緒にミキサーにかける。ペースト状になっているじゃがいもを布でこし、この時にでる水をボウルに取る。
- ④ ボウルに取れた水を 10 分ぐらい置き、でんぷんが沈んだら、ゆっくり上の方の水だけを捨て、でんぷんを残す。そのボウルに、こしたじゃがいもと片栗粉を入れてよく混ぜて生地を作る。
- ⑤ 生地を切り取って直径 2 cmサイズのオンシミ (団子) を作る。
- ⑥ ①から煮干しと昆布を取り出し、オンシミを入れて 3 分茹でた後、うす口醤油とおろしにんにくを入れる。
- ⑦ ②の野菜を全部入れてさらに 5 分茹でて、最後に韓国のりとすりごまをトッピングしたら完成！