

12月レシピ紹介

タッカルビ

<材料> (4人分)

| | |
|-----------|--------|
| とり肉（小間切れ） | 200g |
| おろし生姜 | 小さじ1/2 |
| おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 油 | 小さじ1/2 |
| キャベツ | 100g |
| じゃがいも | 100g |
| さとう | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| コチュジャン | 少々 |
| テンメンジャン | 小さじ1 |
| かたくり粉 | 小さじ1/2 |

※水は、加減して入れてください。

令和元年度 中学生料理バトル 『優秀賞』の一品

<作り方>

- ① とり肉は生姜、にんにく、しょうゆで下味をつけておく。
- ② キャベツは1～2cm 巾の短冊、じゃがいもは薄めのいちょう切りにする。
- ③ ①のとり肉を油で炒める。
- ④ じゃがいもを入れ、蒸し煮にする。
- ⑤ じゃがいもがまだ固いうちに、キャベツを入れる。
- ⑥ じゃがいもとキャベツに火が通ったら、調味料を加える。味を整え、水溶きかたくり粉を入れる。

（給食では、じゃがいもを別鍋でやわらかくしてから加えます。）