

【ダッカルビ】

◎一口メモ

ダッカルビは韓国の料理で、甘辛いみそでとり肉や野菜を煮込んだ料理です。給食のダッカルビは、少し甘めに作っているのですが、もっと辛いほうがいいという場合には、コチュジャンやトウバンジャンを足してくださいね。

◎材料（4人分）

とりにく(1口大)…240g
じゃがいも(1.5cmいちょう切り)…中2個分
たまねぎ(2cm角)…1個分
キャベツ(2cm角)…1/6個分
にんじん(5mmいちょう切り)…1/2個分
にんにく(みじん切りもしくはチューブ)…小さじ1
しょうが(みじん切りもしくはチューブ)…小さじ1
砂糖…大さじ1
料理酒…小さじ2
油…適量

しお・こしょう…少々

☆調味料

トウバンジャン…少々
(コチュジャンでも可)
酢…小さじ1
濃口しょうゆ…大さじ1
みそ…大さじ1

◎作り方（4人分）

- ①☆調味料を合わせておく。
- ②フライパンに油をしき、中火で肉を焼く。
- ③両面に焼き目がついたら、キャベツ以外の野菜と酒、砂糖を入れ、ヘラなどで軽く混ぜてから、ふたをして弱火～中火で5分ほど蒸し焼きにする。
- ④キャベツ、塩・こしょうを入れ、軽く火が通るまで炒める。
- ⑤☆調味料を入れて10分ほど煮る。
- ⑥味見して、完成！

◎献立の組み合わせ（例）

ごはん
ダッカルビ
わかめスープ

