

作って
みて!

滋賀の食材で ほっこりうちの味

第60回 ダッカルビ

もれなく
20
ポイント



1パック1~2枚入

1127 冷蔵 毎週企画 滋賀県・シガポートリー

滋賀県産鶏もも
250g

100gあたり
本体 **168**円

開放鶏舎で約60日間育てた
滋賀県産鶏のモモ肉です。

消費期限:お届け日翌日

本体 **418**円
(税込 451円)

肉も野菜もバランスよく摂れる、ボリュームのある韓国の煮物です。

《材料》(2人分)

- 1127** 滋賀県産鶏もも … 1枚(250g)
- 玉ねぎ …………… 1個
- 1116** 有機栽培洋人参 …… 1/4本
- 249** 産直 滋賀のキャベツ …… 100g
- 1102** 産直 さつまいも …… 200g
- ごま油 …………… 大さじ1
- すりごま白 …………… 大さじ1/2

- A** コチュジャン …………… 大さじ1
- 酒 …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 大さじ1
- 醤油 …………… 小さじ1
- にんにく(おろす) …… 1片分

- B** **35** ガラスープの素 …… 小さじ1
- 湯 …………… 100ml

《作り方》

- 鶏肉はひと口大に切り、**A**をもみ込む。
- 玉ねぎは幅1cmのくし型切り、人参は厚さ5mmの輪切り、キャベツは3cm角に切る。さつまいもは小さめのひと口大に切り、水にさらす。
- フライパンに半量のごま油を熱し、①を並べ、上に②のをせて蓋をする。蒸気が出てきたら弱火にし、5分程蒸し煮にする。
- B**を鍋肌からまわし入れ、10分程煮る。最後に**A**の漬け汁、残りのごま油、すりごまを回しかけてひと煮する。



鶏肉は、肉類の中ではビタミンAが一番多く含んでいます。また、皮にはコラーゲンが豊富に含まれているので、目にも肌にも良い食材といえます。