

- ① 鶏肉は大きいものは半分に切る。トッポギは水洗いしてザルにあげる。

ポイント トッポギは水洗いして、1本ずつばらしておきましょう。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて色が変わるまで炒める。

ポイント あとで煮込むので、ここで鶏肉に火が通ってなくてもよいです。



- ③ 玉ねぎ、しめじを入れて2分程炒め、トッポギと水150ccを加えて3~4分程煮る。

ポイント ときどき全体を混ぜながら煮てください。(ふたはしなくてよい)



- ④ キムチと砂糖、しょうゆ(各小さじ1)を入れ、混ぜながら汁けが少なくなるまで3~4分程煮る。仕上げにネギを散らす。

ポイント トッポギが柔らかくなるまで汁を絡めながら煮ていきます。(冷めると固くなるので、熱いうちにいただく)



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	玉ねぎ	150g
徳山トッポギ	100g	しめじ	30g
徳山キムチ	100g	青ネギ	5g

ご用意いただく食材

油	大さじ1	砂糖・しょうゆ	各小さじ1
水	150cc		

※トッポギは冷めると固くなってしまいますので、できたての熱いうちにいただきます。

一度冷めてしまったら、電子レンジ加熱では柔らかくなりません。必要に応じて水少々を加え、フライパンでゆっくりとトッポギが柔らかくなるまで温めなおしてください。

~お好みでアレンジ~

- [チーズトッポギ] ~キムチの辛さがチーズでまろやかに!~
●手順④の最後(ネギを散らす前)にピザ用チーズを適量のせてチーズを溶かします。