

- ① 鶏肉(2袋)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いなくてもよいです。



- ③ 玉ねぎ、しめじ、キャベツを入れて2分程炒め、トッポギと水100cc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、タレ、ニラを入れ、混ぜながら3~4分程煮る。汁けが少なくなり、とろみがつけば仕上げにゴマを散らす。

**ポイント** トッポギがやわ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	240g	しめじ	30g
徳山キムチ	100g	ニラ	20g
徳山トッポギ	100g	白ゴマ	1本
玉ねぎ	100g	タレ(香味醤油だれ)	1袋
キャベツ	80g		

**ご用意いただく食材**

油	大さじ1	水	100cc
---	------	---	-------

※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やわらかくなりません。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やわ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~**

**【チーズダッカルビ】**

=とろ~りチーズが相性抜群!キムチの辛みもまろやかに=  
※手順④の最後に、ピザ用チーズを適量のせて溶かします。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc