

# トッポギ

雑煮にも使われる韓国餅「トッポギ」を、韓国料理の基本のタレであるコチュジャンを使って甘辛く仕上げた韓国の定番料理を、IHクッキングヒーターで美味しく作ってみませんか。トッポギの食感と口の中でピリッと辛さが広がる味が魅力的。IHクッキングヒーターなら、トッポギを茹でたり、炒めて煮込む作業もとっても簡単。韓国の庶民料理として親しまれ、韓国ドラマの中にも登場する女性に大人気の定番メニューを、韓国スタイルでちょっとオシャレに楽しんでみませんか。

●エネルギー(1個分) 403kcal  
●たんぱく質: 13.6g ●脂質: 10.9g  
●炭水化物: 55.7g ●塩分: 2.0g



## 材料(4人分)

トッポギ 300g  
豚ロース肉 100g  
白菜キムチ 80g  
さつま揚げ 1枚  
タマネギ 1/4個  
パプリカ(赤、黄) 各1/4個  
細ネギ 50g

(味付け調味料)  
砂糖 大さじ2  
コチュジャン 大さじ2  
しょうゆ 大さじ1  
すりごま 大さじ1  
おろしニンニク 小さじ1

水 1cup  
酒 1/2cup

ごま油 適量

## 調理手順

IH Cooking Heater Recipe 

- トッポギは水に浸けて10分おき、熱湯で10分茹でておきます。



### POINT!

トッポギは水に浸けて、吸水させてから茹でていきましょう。

- 豚肉、キムチは一口大に切り、さつま揚げは厚めの短冊に切ります。
- タマネギ、パプリカは1cm幅に切ります。
- 味付け調味料を合わせておきます。
- フライパンにサラダ油を熱し、1. 2. 3. 4. を加えてヒーター火力4(中火)で炒めます。酒と水を加えて煮立て、ヒーター火力5(強めの中火)で5~6分煮込みます。



### POINT!

IHクッキングヒーターはハイパワーだから、ヒーター火力4(中火)で焦がさず、軽くほぐれる程度に炒めましょう。



### POINT!

タレにとろみが出る程度まで煮込みましょう。煮込む時に煮汁が周囲に飛び散っても、IHクッキングヒーターならサッとひと拭き、お手入れが簡単です。

- 3cmに切った青ネギとごま油を加えて仕上げます。

【調理時間20分】