

タッカルビ

合計加熱調理時間 約 18分

[1人分：244kcal/食塩相当量：0.5g]

甘いコチュジャン風味のタレが野菜と鶏肉によく絡み、お子様でも食べやすい一品です。



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	18分	200℃

材料 (8人分)

鶏もも肉 (余分な脂を取り除く)	800g
<材料a>	
ごま油	大さじ1
塩	2g
粗びき黒こしょう	適量
タマネギ (幅1cmのくし形切り)	300g
<材料b>	
コチュジャン	50g
砂糖	大さじ1
おろしショウガ	3g
おろしニンニク	3g
酒	90cc
片栗粉	小さじ2
キャベツ (大きめにちぎる)	300g
生しいたけ (薄切り)	80g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・鶏もも肉は1枚を5等分に切る。
- ・酒は小鍋で煮立てて、アルコール分を飛ばす。

作り方

1. 40mmのホテルパン1枚に鶏もも肉をのせ、<材料a>をまぶし、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から13分後、1のホテルパンを取り出し、タマネギ、<材料b>を加えて混ぜ合わせ、スチコンに戻し入れる。
3. さらに2分後、2のホテルパンを取り出し、キャベツ、生しいたけを加え、スチコンに戻し入れる。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆作り方2で、鶏肉やタマネギに<材料b>をよく混ぜて絡めると焦げない。
- ◆キャベツは少しシャキッとしているくらいが美味しい。