

# ミルクトッポギ入りチーズダッカルビ

細井 理桜



## 材料・分量(4人分)



## 作り方



- ・ 牛乳 . . . . . 165ml
- ・ 白玉粉 . . . . . 125g
- ・ 上新粉 . . . . . 25g
- ・ 鶏もも肉 . . . . . 2枚
- ・ 玉ねぎ . . . . . 1/2 個
- ・ キャベツ . . . . . 6枚
- ・ ジャがいも . . . . . 2個
- ・ コチュジャン . . . . . 大さじ 6
- ・ ごま油 . . . . . 大さじ 1
- ・ 酒 . . . . . 大さじ 4
- ・ 砂糖 . . . . . 大さじ 2
- ・ しょうゆ . . . . . 大さじ 6
- ・ おろししょうが . . . . . 小さじ 2
- ・ 一味唐辛子 . . . . . 小さじ 1
- ・ バター . . . . . 4g
- ・ 小麦粉 . . . . . 4g
- ・ 胡椒 . . . . . 少々
- ・ とろけるチーズ . . . . . 40g

### 「ミルクトッポギ」

- ① 白玉粉、上新粉、牛乳 125g を混ぜる。
- ② ダマになったら手でこねる。
- ③ まな板で直径約 2cm、長さ約 4cm の棒状にする。
- ④ 鍋で水を沸騰させ、トッポギを入れる。
- ⑤ トッポギが浮いてきたら取り出し、冷水にひたす。

### 「チーズソース」

- ① バターをフライパンで熱し、溶けたら小麦粉を入れる。
- ② 少しずつ牛乳を 40g 入れる。
- ③ とろけるチーズを加え、少し火を弱め、胡椒を加える。

### 「チーズダッカルビ」

- ① ボウルにコチュジャン、酒、砂糖、しょうゆ、一味唐辛子、おろししょうがを入れ混ぜる。
- ② 鶏もも肉を 1 口大に切り、1 に入れ 15 分置く。
- ③ キャベツはざく切り、玉ねぎとジャがいもは薄切りにする。
- ④ フライパンにごま油を入れ、野菜、鶏肉を炒める。
- ⑤ 全体が混ざったら 10 分程蒸し焼きにする。
- ⑥ トッポギを入れ、弱火にかける。
- ⑦ チーズソースをかけて完成。

## ポイント

- ① トッポギは手でこねるときに力を入れすぎると亀裂が入るので、優しくこねる。
- ② チーズソースは、焦げないように常に木ベラで混ぜながら作るとよい。
- ③ ジャがいもは少し厚めに切った方が蒸し焼きにしても完全に溶けてなくなる。