

2026年1月号

【料理名】もちとちくわのトッポギ風



【作り方】(2人分)

1. 切りもち3個は横4等分に、ちくわ3本は斜め1cm幅に切る。
2. ごま油大さじ1を熱し、①を薄く焼き色がつくまで炒める。コチュジャンと蜂蜜各大さじ1、しょうゆ大さじ1/2、おろしにんにく小さじ1/2、水80mlを加え、煮たてながらからめる。
3. 器に盛り、すり白ごま大さじ1をふる。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。