

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 1 cm 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 80 ml 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 = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。