



ダッカルビ



無油調理

使用した鍋：フライパン28.5cm

【材料】4人分

鶏もも肉	2枚(400g)
塩、酒	各少々
玉ねぎ	1個
長ねぎ	1本
にら	1/2束

【A】

コチュジャン	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
粉唐辛子	小さじ1
みりん	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
すり白ごま	大さじ1

【作り方】🕒 約15分

1. 鶏もも肉を一口大に切り、塩、酒で下味をつける。玉ねぎはくし切り、長ねぎは斜め薄切り、にらは4cm長さに切る。
2. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、鶏もも肉を皮目から入れてフタをし、弱火にする。鶏もも肉から脂が出てきたら裏返して焼き色をつける。
玉ねぎ、長ねぎ、にらを入れてフタをし、弱火にして3~4分加熱し、【A】を入れて中火で加熱し、水分をとばしながら全体にからめる。