



# 辛くないタットリタン

## ☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

タットリタンは、韓国風の味付けで少し辛い  
ため、唐辛子の量を減らしました。家で作る時は、  
唐辛子の量を多くしたりして、自分の好みに合  
わせて調整してください。



地場産食材  
キャベツ  
じゃがいも

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】(4人分)		【作り方】	
鶏肉(角切り)	120g	① たまねぎは短冊切り、にんじんは1cmちょう切り、キャベツは3cm角切り、白ねぎは小口切りにする。じゃがいもは2cm角切りにし、水にさらす。 ② サラダ油を熱し、鶏肉、ガーリックを炒め、あく、油をとる。 ③ たまねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツを入れ、炒める。 ④ Aで調味し、白ねぎを入れ、炒める。煮えにくい場合は水(分量外)を少量加える。 ⑤ ごま油を加えて、混ぜる。	
ガーリックパウダー	少々		
サラダ油	小さじ2		
たまねぎ	130g		
にんじん	90g		
じゃがいも	240g		
キャベツ	190g		
白ねぎ	40g		
A	砂糖		小さじ1と1/3
	しょうゆ(こいくち)		大さじ1
	コチュジャン		大さじ1
	酒		小さじ1
	一味唐辛子		少々
ごま油	小さじ1/3		

## 【審査員のコメント】

ごま油で風味良く仕上がった優しい味付けです。食べごたえがあり、食べ盛りの子どもにぴったりな献立です。