

コチュジャンの辛みが絶妙！

カムジャタン

40分

1人分あたり

732
kcal

DELISH
KITCHEN

 ヨークベニマル

コチュジャンの辛みが絶妙！ カムジャタン

40分

1人分あたり
732
kcal



材料 (2人分)

豚バラブロック肉	200g
じゃがいも	2個 (300g)
ねぎ [白い部分]	1本分
玉ねぎ	1/2個
塩こしょう	少々
ごま油	大さじ1
白すりごま	大さじ2
えごまの葉	5枚

☆カムジャタンつゆ

酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みそ	大さじ1
コチュジャン	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
水	300cc

- 1 じゃがいもは半分に切り、水にさらして水気を切る。ねぎは斜め薄切りにする。玉ねぎは2cm幅の放射状に切る(くし形切り)。
- 2 豚肉は4等分に切って塩こしょうをふる。
- 3 ボウルに☆を入れて混ぜる(カムジャタンつゆ)。
- 4 鍋にごま油を入れて熱し、豚肉を入れて上下を返しながらかき色がつくまで中火で焼く。
- 5 じゃがいも、玉ねぎ、カムジャタンつゆを加えて混ぜる。
- 6 煮立ったらアクを取り除き、ふたをして15分程度煮る。肉が柔らかくなったら、ねぎを加えて2~3分煮る。
- 7 白すりごまをふり、仕上げにえごまの葉をのせる。