



チゲクッパ&じゃがたこ焼き

材料（1人前）

《チゲクッパ》

豚赤身スライス	40g
卵	50g(1個)
しいたけ	20g(1個)
★門真れんこん	30g
東京ねぎ	30g
★泉州菊菜	40g
鶏がらスープ(粉末)	1.2g(小さじ1/2杯)
酒	5g(小さじ1杯)
味噌	5g(小さじ1杯)
コチュジャン	7.5g(大さじ1/2杯)
うすくち醤油	2.5g(小さじ1杯)
にんにく	2g
ごま油	2.5g(小さじ1/2杯)
水	250ml
ご飯	150g

《じゃがたこ焼き》

じゃがいも	60g
小麦粉	1.2g
片栗粉	1.2g
干桜エビ	少々
★難波ねぎ	1.5g
★泉州マダコ	12g
サラダ油	6g(小さじ1杯)
とんかつソース	5g(小さじ1杯)
花かつお	少々
青のり	少々

★は大阪産（おおさかもん）です

1食分の栄養素

エネルギー	546kcal
たんぱく質	19g
脂質	14g
食塩	2.5g

V(野菜)	121.5g
O(脂質エネルギー比)	23%
S(食塩)	2.5g

一口メモ

エキスポ2025開催、大阪のコリアンタウンに因んで韓国の代表的な料理であるチゲクッパを大阪産の食材で作りました。

ご飯と一緒に野菜をたっぷりとれる料理です。じゃがたこ焼きは大阪の名物であるたこ焼きをモチーフとした、じゃがいもを使った料理です。

各調理の材料には大阪産（おおさかもん）の泉州マダコ、難波ねぎ、門真れんこん、泉州菊菜を使用しています。

作り方

《チゲクッパ》

- ① 各材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にごま油を入れて熱し、中火で豚肉を炒める。肉の色が変わったら、東京ねぎ、しいたけ、れんこんを加えて炒める。
- ③ 調味料を加えて中火で煮る。煮立ったら菊菜を入れる。
- ④ 溶き卵を回し入れ、弱火で火を通す。
- ⑤ 器にご飯を盛り付けてスープをかける。

《じゃがタコ焼き》

- ① タコを茹でる。
- ② じゃがいもを蒸してマッシャーで潰す。
- ③ ②に小麦粉、片栗粉を入れて混ぜ、桜エビ、ねぎ、刻んだたこを加えて混ぜる。
- ④ ③を丸めて軽く小麦粉をまぶす。
- ⑤ 180℃の油で表面をカリッとするまで揚げる。
- ⑥ とんかつソース、花かつお、青のりをかける。