



からくない！ チーズトッポギ

噛みやすいおもちで。
はじめての韓国料理にも！

子どもの食べやすさを考えた甘めの味付け。お正月のお餅を小さめに切って使うのもいいですね。

材料2人分

<input type="checkbox"/> トッポギ用餅	150g
<input type="checkbox"/> 水	100ml
<input type="checkbox"/> コチュジャン	大さじ1
<input type="checkbox"/> 鶏ガラスープのもと	小さじ1
<input type="checkbox"/> ピザ用チーズ	80g

作り方

- 鍋に水を入れ、トッポギ用餅を10分ほど浸す。
- 鍋を火にかけ、煮立ったら鶏ガラスープのもととコチュジャン、チーズ半分を加え、弱火で5分煮る。
- 残りのチーズを加え、溶けたら完成！



指導のポイント

- トッポギ用の餅は、子どもの発達段階に応じはさみ等で小さめに切っておきましょう。
- 通常の切り餅等で作る際は、トッポギ用の餅のサイズを参考に、小さくしておきます。
- ピザ用のチーズはナチュラルチーズで、加熱すべき食品です。75℃以上で数分熱することが推奨されているので、溶けて湯気が出る状態を目指しましょう。



MEMO

子どもとの活動では辛い料理は、味付けの調整が難しいもの。韓国料理と言えば唐辛子をたくさん使ったイメージがありますが、このトッポギ（トッポッキ）は宮廷料理が発祥で、辛くない味付けも普及しています。本場の韓国では、子どものおやつにも用いられているそうです。今回は少量のコチュジャンで香りづけし、チーズをふんだんに使って子どもがおいしく食べられる味を目指しました。大人はお好みで辛さを調整してくださいね。

体験



知識



カテゴリ

おやつ

調理時間

15
min

人数

2人〜

費用

¥ ¥ ¥

