



トツポギ



写真はイメージです。

材料（約3-4人分）

- トック（トツポギ用餅）
450g
- コチュジャン 大さじ3
- チリパウダー 小さじ 1/3
- 長ネギ（約3cmの長さに切る） 1本
- キャベツ（カット） 120g
- 玉ねぎ（スライス） 1玉
- にんにく（みじん切り） 大さじ1
- にんじん（スライス） 1/2 本
- ソーセージ 3-4本
- ゆで卵（皮を剥く） 2-3個
- ちくわ（カット） 1-2枚
- 砂糖 大さじ2
- 醤油 大さじ1
- かたくちいわしと昆布の出汁 3カップ

出汁

- かたくちいわし 20g
- 昆布（約10cm正方形） 1枚
- 水 3カップ

トッピング

- とろけるミックスチーズ
- ベーコンチップス

作り方

- ボウルにコチュジャン、唐辛子粉、にんにく、砂糖、醤油を入れてよく混ぜる。
- フライパンや鍋にかたくちいわしと昆布から取った出汁を入れて沸騰させる。
- 用意したコチュジャンソース、切った野菜、トック（餅）、ソーセージ、おでん、ゆで卵を加える。
- 掻き混ぜながら、全ての具材が柔らかく、汁がドロドロになるまで煮込む。
- 必要であれば、出汁や水を加える（トックが柔らかくならない場合）。
- コチュジャン、唐辛子、砂糖、醤油などで味を調整する。
- 具材が柔らかくなったら、火を止めてできあがり。
- 好みにチーズやベーコンチップスをかけて、食べる。

出汁の作り方

- 鍋に水、昆布、かたくちいわしを入れ、中～強火で約15分茹でる（蓋を閉めずに）。
- 15分茹でたら、火を止めて昆布とかたくちいわしを取ったら完成。