

# カムジャジョリム

(韓国風じゃがいもの煮物)



【材料】 大人2人・子ども2人

じゃがいも	300g (M2個)
だし汁	100cc
しょうゆ	大さじ1杯
砂糖	大さじ1杯半
ごま油	小さじ1杯
すりごま	小さじ2杯

【作り方】

- ①じゃがいもをひと口大に切る。
- ②鍋にごま油をしき、じゃがいもをさっと炒める。
- ③だし汁、砂糖、しょうゆを加えて煮る。
- ④じゃがいもに味が染みたら、最後にすりごまを入れて全体に混ぜる。

★カムジャジョリムは韓国の家庭で作られるじゃがいもの煮物です。

本来はピリ辛の味付けですので、お好みでニンニクや豆板醤、コチュジャンなどを加えてみてください。ニンニクを最初にごま油で炒めると香り豊かに仕上がります。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	59kcal	脂質	1.1g
タンパク質	1.2g	塩分	0.4g