

作ってみよう!
きゅうしょく
メニュー

◎チーズタッカルビ◎

オーブン・トースター・魚焼きグリルで



●材料 (1人分)

鶏もも肉	50g…一口大	
塩・こしょう	適量←下味	
砂糖	5g (小さじ1)	} 調味液
しょうが	0.5cm	
にんにく	0.5cm	
トマトケチャップ	6g (小さじ1)	
コチュジャン	2cm	
豆板醬	0.5cm	
醤油	6g (小さじ1)	

ごま油	2g (小さじ1/2)
さつまいも	25g…サイコロ★
キャベツ	40g…ざく切り
人参	10g…いちょう切り★

チーズ	好きなだけ
パセリ	適量(なくてもOK)

★：ボイル(レンジOK)

●作り方

- ①鶏肉に酒で下味後、調味液につける。※最短10分
- ②ごま油で調味液ごと鶏肉を炒める。⚠火を通す!
- ③さつまいも・キャベツ・人参を加える。
※水分が多いようならば水溶き片栗粉(分量外)。
- ④耐熱容器に入れ、チーズ・パセリをかけて焼く。
※炒める段階で火を入れているのでチーズが溶ければOK → 完成!!