

作ってみよう!
きょうしょく
メニュー!

◎チーズタッカルビ◎

オープン・トースター・魚焼きグリルで



●つくり方

- 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さつま芋・キャベツ・人参加える。
※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！！

●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)
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	
豆板醤	0.5cm	
醤油	6g	(小さじ1)
		調味液
ごま油	2g	(小さじ1/2)
さつま芋	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)		