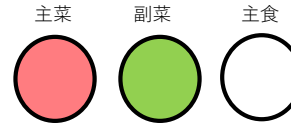


ホットプレートで作ればパーティにもオススメ

☆ チーズタッカルビ



2人分

鶏もも肉 150g
ジャガイモ 100g
キャベツ 150g(ざく切り)
タマネギ 50g(薄切り)
長ネギ 30g(斜め薄切り)
ニンジン 50g(薄めの短冊切り)

A コチュジャン 大さじ2
A さとう 大さじ1
A しょうゆ 大さじ1
ごま油 大さじ1/2
ピザ用チーズ 50g

- ① 鶏もも肉をひと口大に切る
- ② ボウルに①の鶏肉、Aを入れて揉みこみ、10分ほど漬け込む
- ③ ジャガイモは皮をむき、ひと口大に切る
耐熱容器に入れ、レンジで600Wで2～3分加熱する
- ④ フライパンにごま油を引き、②鶏肉を入れ炒める
表面に焼き色がついたら野菜(③以外)を入れ蓋をして、中火で蒸し焼きにする
- ⑥ 野菜に火が通ったら③を入れ、軽く混ぜる
- ⑦ 具材を寄せて中心を開けて、チーズを入れる
チーズが溶けたら出来上がり

・コチュジャンの量はお好みで調整してください

栄養価(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
	k c a l	g	g	m g	m g	g	g
チーズタッカルビ	411	21.0	21.2	242	1.3	7.3	3.5