

チーズタッカルビ



🕒 **20分**

栄養情報 (1人分)

・エネルギー	395 kcal	・たんぱく質	21.3 g
・塩分	2.7 g	・野菜摂取量	109 g

ピリ辛の鶏肉と野菜をとろ〜りチーズにからめて絶品♪

材料 (4人分)

鶏もも肉	300g
キャベツ	1/4個 (300g)
玉ねぎ	1/2個 (100g)
にんじん	1/2本 (90g)
A 「Cook Do Korea!」 コチュジャン	小さじ6
A しょうゆ	大さじ2
A みりん	大さじ2
A 砂糖	大さじ1
ミックスチーズ	100g
「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」	大さじ2

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切る。キャベツはザク切りにし、玉ねぎはくし形切りにする。にんじんは短冊切りにする。
- 2 ボウルに (1) の鶏肉、Aを入れて混ぜ合わせ、10分ほど漬け込む。
- 3 ホットプレートを160〜170℃に温め、ごま油をひき、(1) のキャベツ・玉ねぎ・にんじんを入れてサッと炒める。野菜がしんなりしたら、(1) の鶏肉を加えて炒め合わせ、肉に焼き色がついたら、フタをして蒸し焼きにする。
- 4 肉に火が通ったら、具材を寄せて中央を空け、チーズを加えて弱火にし、チーズが溶けるまで火を通す。

味の素株式会社©