

【チーズタッカルビ風】



1人あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)
	500	27.1	34.2	2.8

材料 (2人分)

- 鶏もも肉…1枚 (200g)
- ミックスチーズ…100g位
- キャベツ…大2枚
- 焼き肉のタレ…大さじ1
- 玉ねぎ…1/2個
- コチジャン…好みで適量
- さつまいも…1/2個
- ごま油…適量
- ピーマン…1個

作り方

- ①鶏もも肉は余分な脂肪を除き一口大に切り、ポリ袋に入れ焼き肉のタレをもみ込む (好みでコチジャンを加える)。
- ②野菜は食べやすい大きさに切る。さつまいもは半月切りにし水にさらす。
- ③フライパンにごま油をひき、野菜をしき、その上に①の肉をタレごとのせる。フタをして10~15分蒸し焼きにする。
火加減は弱火~中火で途中かき混ぜる。
- ④味がなじんだら、中央にすきまを作りチーズを入れる。



ポイント!

これ1品で主菜、副菜が一気に摂れる。
野菜は家にあるものなら何でもOK! チーズの量はお好みで。