



チーズタッカルビ



人気の韓国料理、チーズタッカルビを給食でも提供しています。今回はおかず用にフライパンでできる作り方を紹介します。

タッカルビとは韓国語で「タッ」は鶏、「カルビ」はあばら骨周りの肉という意味です。辛さは控えめにしていますが、辛いのが苦手な方はコチュジャンの量を調整してみてください。



材料（4人分）

鶏もも肉	240g
キャベツ	2枚
玉葱	1/4個
人参	6cm
とろけるチーズ	60g
A 酒	大さじ1
A おろしにんにく	小さじ1/2
A おろし生姜	小さじ1/2
A コチュジャン	小さじ1
A 砂糖	大さじ1
A 醤油	大さじ1
油	小さじ1

切り方

一口大
ざく切り
薄切り
短冊切り

作り方

- 1 一口大に切った鶏もも肉をAの調味料に30分程度漬け込む。
- 2 フライパンに油をひき、人参、キャベツ、玉葱を入れて炒める。
- 3 野菜がしんなりとしたら、1の鶏肉とタレを入れ、野菜とからめる。
- 4 全体がまとまったら蓋をし、弱火で10分蒸し焼きにする。
- 5 とろけるチーズを入れ、再度1～2分程度蒸し焼きにする。
- 6 チーズが溶けたら出来上がり。

