

チーズタッカルビ(鶏肉の甘辛炒め)



チーズと相性のいい鶏肉と玉葱、キャベツ、さつまいもを入れてご飯がすすむ食べ応えのあるメニューにしました。



1人当たり野菜摂取量 約146g



【2人分】

ごま油(炒め用).....適量
 おろししょうが.....小さじ1
 おろしにんにく.....小さじ1
 鶏もも肉(角切り).....120g
 玉ねぎ(角切り).....120g
 キャベツ(角切り).....160g
 さつまいも(いちょう切り) ..40g

[チーズソース]

ミックスチーズ.....30g
 牛乳.....10g

※チーズや分量を変えたり、チーズフォンデュをかけたりと、お好みのソースにしてもOK!

[合わせ調味料]

コシヤン.....大さじ1
 料理酒.....小さじ2
 砂糖.....小さじ2
 醤油.....小さじ2
 丸鶏がらスープ.....適量

片栗粉(必要に応じて) ..適量
 水(必要に応じて).....適量
 (⇒合わせて水溶き片栗粉)

① 野菜をそれぞれカットする。
 玉ねぎ ⇒角切り
 キャベツ ⇒角切り
 さつまいも⇒いちょう切り
 (水でさらしアク抜き)

② さつまいもは以下の方法で火を通す。
 ・電子レンジ 600W 3分程度加熱
 ・鍋 沸騰後、弱火で12分程度茹でる

③ チーズソースを作る。
 鍋にミックスチーズを入れ
 牛乳を加えながら加熱する。

④ フライパンにごま油をしき、おろししょうがとおろしにんにくを加え香りが出るまで炒める。鶏肉を入れ、肉の色が変わったら玉ねぎ、キャベツを入れしんなりするまで炒める。合わせ調味料を入れ、必要に応じて水溶き片栗粉でとろみをつける。最後に②のさつまいもを合わせる。

⑤ お皿に④のタッカルビを盛り付け、③のチーズソースをかける。

