

【料理名】

チーズタッカルビ

コチュジャンで味付けした甘辛鶏肉に、とろ〜りチーズをたっぷりからめます。アツアツを召し上がれ！

調理時間

15分

エネルギー

406kcal

食塩相当量

2.7g

▼使用する主な商品

李錦記 コチュジャン(ビンorチューブ)

本生生にんにく

本生しょうが

一味唐からし 15g

材料(4人分)

鶏もも肉

キャベツ

玉ねぎ

サラダ油

コチュジャン

S&Bおろしにんにく

S&Bおろししょうが

S&B一味唐からし

ピザ用ミックスチーズ

作り方

【1】鶏肉はひと口大、キャベツは4-5cm角、玉ねぎは繊維に沿って薄切りにします。

【2】ビニール袋に鶏肉、コチュジャン、おろしにんにく、おろししょうが、一味唐辛子を入れて手でもみます。鶏肉に調味料がなじんだら、キャベツ、玉ねぎ、サラダ油を加えて軽く混ぜ合わせます。

【3】熱したホットプレートに【2】のをせ、鶏肉を焼きつけるようにしながら炒めます。フタをして火を弱め、1-2分蒸し焼きします。

【4】具材を両端に寄せ、中央にチーズをのせます。チーズが溶けてきたら、鶏肉と野菜をからめながらいただきます。

1食あたりの栄養成分

エネルギー：406kcal、ナトリウム：1069mg、食塩相当量：2.7g、たん白質：24.8g、脂質：25.4g、炭水化物：17.4g

ワンポイント

フライパンを使っても作れます。

一味唐辛子の量を調整し、好みの辛さに仕上げてください。

使用商品

