

ワンパンで簡単！チーズダッカルビ

エネルギー:405kcal

たんぱく質:24.5g

塩分:2.6g



旨辛だれとまろやかなチーズの相性が抜群♪
フライパンでそのまま食卓に。
もちろんホットプレートでも👍
家族との団らんにピッタリ！

材 料 (4人分)

鶏もも肉:大1枚(320g)	【つけだれ】
玉ねぎ:小1個	★コチュジャン:大さじ2※
キャベツ:4枚	★酒:大さじ2
にんじん:1/2本	★しょうゆ:大さじ1
さつまいも:小1本	★砂糖:大さじ1
ごま油:大さじ1	★おろしにんにく:小さじ1
ピザ用チーズ:160g	★おろししょうが:小さじ1

※小さいお子様や辛いのが苦手な方は、コチュジャン大さじ2を
甜面醬大さじ1に置き換えるといいですよ♪

作 り 方

1. ★の材料を混ぜ合わせてつけだれを作る。
 2. 鶏もも肉を大きめの一口大に切り、①のつけだれをしっかりとみこんで10分間ほどおく。
 3. 玉ねぎは皮をむいて1cm幅のくし形に、キャベツは4cm角に、にんじんは4cm長さの短冊切りに、さつまいもはきれいに洗って皮ごと7mm厚さの輪切りにする。
 4. フライパンにごま油を中火で熱し、②をつけだれを残して鶏肉を入れて焼く。肉の表面の色が変わったら③の材料を加えてさっと炒め、蓋をして5分くらい蒸し焼きにする。
 5. 残しておいたつけだれを加えて炒め合わせ、フライパンの両端に寄せ、真ん中にピザ用チーズを入れ、チーズが溶けたらできあがり。具材にチーズをからめていただきます♪
- 【おすすめのシメ】 残ったタレに白ごはんときんぴらを入れて炒飯に。少し焦げ目がつくくらいが美味。**