



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈主菜〉 2種のチーズタッカルビ

焼き肉のたれで味付けをした肉や野菜をとろとろチーズにからめて食べます。野菜がたっぷりとれるメニューです。フライパンでも作ることができますが、ホットプレートで家族そろって楽しみながら食べるのが、おすすめです。

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんは短冊切り、にらは3cm長さ、鶏もも肉は一口大に切る。
- ② 保存袋などに①と焼き肉のたれを入れ、袋の外からもみこぶようにして下味をつけ、冷蔵庫に20分入れて味をなじませる。
- ③ キャベツは一口大のざく切りにする。
- ④ ホットプレートにごま油を熱し、②を入れて炒め合わせる。肉に火が通ったら、キャベツを加えてさっと混ぜ合わせ、タッカルビを作り、両端に寄せる。
- ⑤ チェダーチーズとピザ用チーズをホットプレートの真ん中にのせる。
- ⑥ チーズが溶けてきたら、タッカルビにからめていただく。

材料(4人分)

チェダーチーズ(スライス)・5枚 にんじん …………… 1/2本
 ピザ用チーズ …………… 140g キャベツ …………… 1/4個
 鶏もも肉 …………… 200g 焼き肉のたれ …… 大さじ4
 玉ねぎ …………… 1個 ごま油 …………… 大さじ1
 にら …………… 1/2束

● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
387kcal	22.5g	23.6g	314mg	2.5g