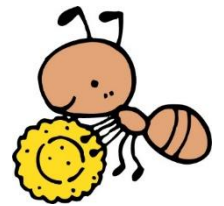




チーズタッカルビ



<材 料>

作り方4人前

鶏もも肉 (1切 30g) 8切れ 玉ねぎ スライスしたもの 100g

※おろしにんにく 小さじ1 おろししょうが 20g ごま油 2g 砂糖 5g

醤油 大さじ1

◎みりん 大さじ1 コチジャン 15g シュレットチーズ 160g

<作り方>

- ① 鶏もも肉は※の材料につけておく。
- ② ◎のみりん・コチジャンをよく混ぜておく。
- ③ ①をフライパンで焼いて、アルミカップに1人2個入れ、②を4等分かける。
- ④ ③にシュレットチーズをかけて、170度で10分焼いて出来上がり。



<ワンポイント>

韓国風のまぜごはんと組み合わせて、誕生会で作ってみました。
辛みがなく、未満児の子どもたちも残さず食べてくれました。