

🍴 チーズタッカルビ



<作り方>

- ① キャベツはざく切り、人参は千切り、玉ねぎはスライス、にんにく・生姜はみじん切りに切る。
鶏肉は2センチ角に切る。
- ② タレの調味料とにんにく・生姜を混ぜ合わせ、鶏肉に揉み込む。
- ③ フライパンに油をひいて、野菜とタレに絡めた鶏肉をタレごと入れ、炒める。
- ④ トックを入れよく混ぜる。トックが柔らかくなってきたら、水溶き澱粉を回し入れてとろみをつける。
※よくかき混ぜないとトックがくっついたり澱粉がダメになります。
- ⑤ 全体に火が通ったら、にらを入れてよくからめて、チーズを入れてチーズが溶ければ出来上がり。

<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
油	0.3	
鶏肉	40	
にんにく	0.65	みじん切り
生姜	0.9	みじん切り
酒	1.1	
人参	12	千切り
玉ねぎ	15	スライス
キャベツ	30	ざく短冊切り
味噌	1.59	↓タレ
コチュジャン	1.59	↓
砂糖	2.1	↓
醤油	2.1	↓
食塩	0.1	↓ 予備(入れなくてもよい)
チーズ	5	↓
澱粉	0.5	↓ 予備 水で溶く
トック	15	
にら	5	2cmカット



中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みに調整してください。

<栄養士からのコメント>

タッカルビは、韓国の春川（チュンチョン）で生まれた郷土料理です。

「タッ」（닭）は鶏、「カルビ」（갈비）は「あばら骨」の意で「鶏のバラ肉料理」を意味します。チーズタッカルビは、タッカルビのトッピングにチーズを入れた料理です。給食用に辛みをおさえた味付けになってます。また、紹介した野菜以外に、もやし、きのこ、長ねぎ、さつまいもなどを入れてもおいしく作れます。フライパンではなく、ホットプレートを使っても簡単に作れます。