

● チーズタッカルビ

栄養成分 1人分

エネルギー	144kcal
たんぱく質	14.2g
カルシウム	135mg
食塩相当量	0.7g



材料 4人分

鶏もも肉(皮なし) 小さめ1枚(200g)

【A】

コチュジャン 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
紹興酒 小さじ1/2
三温糖 小さじ1/2
豆板醤 小さじ1/2(お好みで)
おろししょうが 少々
おろしにんにく 少々
ごま油 小さじ1/2

さつまいも 小さめ1/3本(60g)
キャベツ 2枚
とろけるチーズ 40g
パセリ(乾燥) 少々

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、よく混ぜたAに漬け込んでおきます。
- 2 さつまいもは洗って皮付きのまま2~3mmの半月切りかいちょう切りにします。キャベツはざく切りにします。
- 3 耐熱容器にさつまいもとキャベツを入れ、その上に①の鶏肉をのせます。
- 4 とろけるチーズを③の上にかけます。
- 5 170~180℃のオーブンで温めておきます。15~20分、きつね色になるまで焼き、パセリをかけます。

レシビ考案者

新潟県十日町市立
松代給食センター
栄養教諭

渡邊 英里 先生

チーズタッカルビは、日本の韓国料理屋さんが発祥で、本来は鍋のようにしてチーズをたっぷり使う料理であることを子どもたちに伝えています。下味を付けた鶏肉をのせて焼くことで、下に敷いたキャベツとさつまいもがおいしくなります。辛さが苦手な場合は、コチュジャンや豆板醤を減らして、みそを加えてもよいと思います。