



10/2 (火)

レンジでチーズダッカルビ

(材料)

鶏モモ肉：1枚

玉ねぎ：1/2玉

キャベツ：1/6玉

にんにくの芽：適量

溶けるチーズ：お好きなだけ

塩：少々

片栗粉：大さじ1

A {	コチュジャン	}	すべて各大さじ1
	醤油		
	はちみつ (砂糖)		
	いりごま		
	ごま油		

- ① 鶏モモ肉は一口大に切り、軽く塩をし片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎとキャベツ、にんにくの芽は一口大に切る。
- ③ 耐熱の容器に A を入れて混ぜ合わせる。
- ④ に①と②を入れて軽く混ぜる。
- ⑤ 600wのレンジで6分加熱する。
- ⑥ 一度取り出して上下を返すように混ぜ、チーズを加える。
- ⑦ 再度600wのレンジで1分30秒加熱する。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
 また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。