



8/21 (金) 焼肉のたれでタッカルビ (加藤 奈美さん)

(材料2人分)

鶏もも肉：1枚
にんにく：1かけ
ごま油：小さじ2
塩・こしょう：各少々
キャベツ(小)：1/4個
タマネギ(小)：1/2個
にんじん(小)：1/2個
A { チョーコー焼肉のたれ：40ml
コチュジャン：大さじ1
トマト(小)：1個
ピザ用チーズ：150g

- ① 鶏肉とキャベツは食べやすい大きさに切って、たまねぎはくし切りにし、にんじんは短冊切りにする。にんにくは薄切りにして、トマトは5mmくらいの角切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、①の鶏肉とにんにくを入れて火をつけ、炒める。
- ③ ②のフライパンに塩・こしょうをして、鶏肉に焼き色がついてきたら、①のキャベツ・たまねぎ・にんじんを加えて、サッと炒め合わせる。
- ④ ③のフライパンに、Aを加えて、焦げないように具に絡ませながら炒め合わせる。
- ⑤ ④のフライパンの底が見えるように中心の具を両方によけ、空いたところに、①のトマトを入れ、その上にチーズを入れてしばらく火をかけ、チーズが溶けたら完成。食べる時はチーズとトマトを混ぜながら具に絡めていただく。

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。