

タッカルビ



ひとくちメモ

タッカルビは韓国・朝鮮の料理です。
「タッ」は鶏、「カルビ」はあばら骨（のまわりの肉）という意味です。



仕上げにとろけるチーズを足してチーズタッカルビにしても美味しいです。もう少し辛めにしたい場合は、コチジャンの量を増やしてください。

材料と分量 (4人分)

鶏肉（角切り）	150g
じゃがいも	2個
たまねぎ	1個
キャベツ	葉3枚
しょうが	少々
にんにく	少々
油	小さじ1~2
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1弱
コチジャン	小さじ1~2
スープの素	小さじ1
ごま油	少々

作り方



1 ジャがいもをいちょう切り、たまねぎをうす切り、キャベツを短冊切り、しょうが・にんにくをみじん切りにする。
(しょうが・にんにくはチューブでもよい)



2 フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。鶏肉・たまねぎを入れ炒める。



3 ジャがいも・キャベツ・スープの素を入れ、ふたをして5分くらい蒸し焼きにする。



4 材料に火が通ったら、調味料を入れて味付けし、仕上げにごま油を回し入れる。

一人分の 栄養価

エネルギー 151kcal
たんぱく質 9.1g



麦ごはん 牛乳
タッカルビ わかめスープ

2021年7月の給食献立より

