

韓国の味が鍋1つで簡単に作れます

チーズタッカルビ



調理時間30分

材料 4人分

鶏もも肉 400g
キャベツ 1/6~1/4個
にんじん 1/2本
玉ねぎ 1個

ごま油 大さじ1
塩 少々

A
にんにく(おろす) 1片分
しょうが(おろす) 1片分
コチュジャン 大さじ1/2~1
しょうゆ 大さじ1
りんごジュース 60cc
砂糖 大さじ1
鶏がらスープの素 小さじ1
粉唐辛子 お好みで

チーズ(溶けるタイプ) 50g

作り方

1. 鶏肉と野菜は食べやすい大きさに切ります。
2. 鍋に1とごま油と塩少々を入れて、野菜がしんなりするまで炒め、肉の色が変わったら、弱火にして混ぜ合わせたAを加え、混ぜます。
3. 蓋をして中火で10分加熱、消火。10分減圧。チーズを加え、再び蓋をして1~2分蒸らします。