



食べて健康プロジェクト
だれでもおいしく、かんたんに!
「鍋で健康」レシピ応募用紙



タイトル（献立名又は料理名）

まさか鍋!? チーズタッカルビ鍋

ジャンル 該当項目に○

和風() 洋風()

中華() その他(○)

使用品目 使用した品目に○
※2品目以上使用すること

肉類	<input type="radio"/>	緑黄色野菜	<input type="radio"/>
魚介類		果物	
卵	<input type="radio"/>	海藻	
大豆・大豆製品	<input type="radio"/>	いも	<input type="radio"/>
牛乳・乳製品	<input type="radio"/>	油脂	<input type="radio"/>

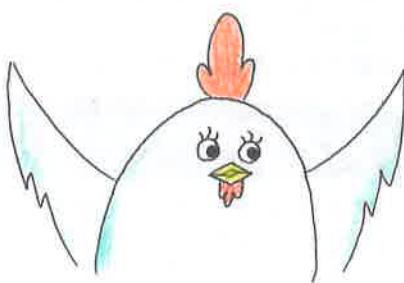


材料 分量(2人分)

・ささみ	1・½コ
・にら	4本
・(にんじん)	1/4コ
・モヤベ(?)	1枚
・えのき	20g
・さつまいも	40g
・玉ねぎ	1/4コ
・厚揚げ	50g
・卵	1コ
・チーズ	適量
・しょうゆ	大さじ1
・コチュジャン	大さじ2.5
・酒	大さじ1
・砂糖	大さじ½
・鶏ガラスープ	大さじ½
・おろしいんにく	小さじ1
・水	250cc
・サラダ油	適量

★作り方

- ① ささみ、キャベツを一口大に切る。(=んじんをちからいの短冊切り (=, =方はちから幅に), えのきは半分に=玉ねぎは薄切り, さつまいもは指一本切りにされる。厚揚げはちから幅に切り3等分にされる。
- ② 卵下ゆで卵にする。
- ③ 鍋にサラダ油をひき、熱しAを炒める。
- ④ ③にBを入れ、煮る。
- ⑤ 火が通ったら、ゆで卵とチーズを加える
- ⑥ チーズが溶けたら完成!!



韓国風“すか”ごはんとよく合う!!
韓国のりを加え、おじやにしててもOK!!



★アピールポイント

韓国料理風の鍋にしました!! ささみでヘルシー!! えのきで食感にアクセント!!
チーズタッカルビは濃い味付けなので、もう食べやすくなったらいいだけ簡単!!