

和の調味料を使って!

「チーズ ダックカルビ風」

【材料2人分】

鶏もも肉	1枚
茄子	大1本
新ジャガイモ	
	1個(約200g)
ごま油	大さじ1/2
ピザ用チーズ	100g

〈タレの材料〉

味噌	大さじ2
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ2
ごま油	小さじ1
A一味唐辛子	小さじ1/2
おろし生姜(チューブ)	小さじ1
おろしにんにく(チューブ)	小さじ1

1人分
栄養量・エネルギー 325kcal
・脂 質 19.3g
・たんぱく質 17.4g
・塩 分 2.6g

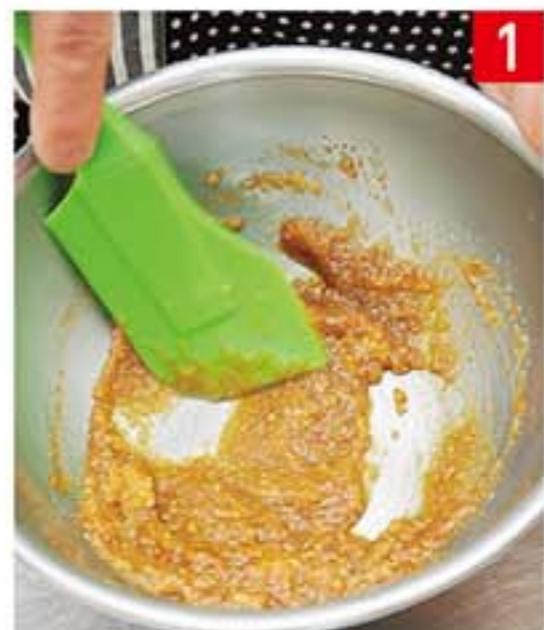
★ここがポイント
茄子とジャガイモを焦がさないよう注意してください。

フライパンにごま油を熱し、茄子とジャガイモを炒めます。油がまわったら蓋をして中火で2分ほど蒸し焼きにします。



4

①の材料をすべてボウルに入れ、よく混ぜ合わせてタレを作ります。



1

漬け込んでおいた鶏もも肉をタレごとフライパンに入れます。蓋をして肉に火が通るまで中弱火にして5分ほど焼きます。



5

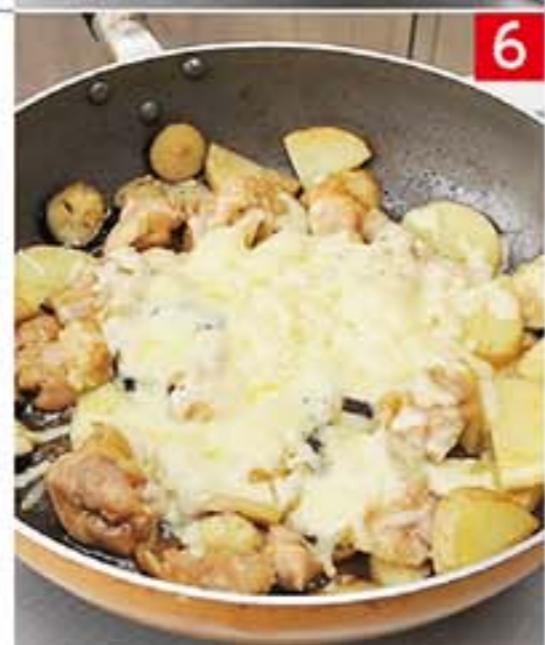
★ここがポイント
最低でも15分以上漬け込みます。調理用ポリ袋に入れて揉んでもOKです。



2

★ここがポイント
水気をとばす際、油とびに注意してください。

肉に火が通つたら蓋をはずし強火にして水気をとばします。汁気が無くなったらチーズを載せ蓋をして火を止めます。余熱でチーズがほどよく溶けたら完成です。



6

★ここがポイント
茄子は7ミリ厚さの輪切りにして①のタレに漬け込みます。ジャガイモは良く洗い皮付きのまま7ミリ厚さの半月切りにし、サッと水にさらしてから水気を良く洗っておきます。



3