

和の調味料を使って!

# 「チーズ ダッカルビ風」

## 【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に注意してください。

フライパンにごま油を熱し、茄子とジャガイモを炒めまします。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

A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分ほど焼きまします。



5

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

鶏もも肉を一口大のそぎ切りにして1のタレに漬け込みます。



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。

肉に火が通っ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します。余熱でチーズがほどよく溶けたら完成です。



6

茄子は7ミリ厚さの輪切りに(大きい場合は半月切りに)します。ジャガイモは良く洗った皮付きのまま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切っておきます。



3