

11/18

火曜日

# チーズ2倍! タッカルビ

ワンタンスープ



調理時間

(2人分)

約 20 分

●エネルギー 505kcal ●蛋白質 32.2g ●脂質 29.9g ●炭水化物 29.9g ●食塩相当量 4.3g ※ご飯の栄養量は含まれておりません  
 ●プルコギソース…小麦使用 ●ナチュラルチーズ…乳成分使用 ●ワンタン…小麦使用

## チーズ2倍! タッカルビ

- ① 鶏肉…ポリ袋に1/3量のプルコギソースと共に入れてもみ込む
- ② フライパンにごま油を熱して鶏肉を焼き色がつくまで焼く。人参、玉葱、キャベツを加えて炒め合わせ、蓋をして中火で蒸し焼く。
- ③ 火が通ったら残りのソースを加えてからめる。チーズを散らし、蓋をしてチーズが溶けるまで蒸し焼く。

| 材 料           | 2人用   | 3人用   | 4人用  |
|---------------|-------|-------|------|
| 若鶏モモ角切り肉      | 200g  | 300g  | 400g |
| プルコギソース       | 2 袋   | 3 袋   | 4 袋  |
| カットキャベツ(ざく切り) | 200g  | 300g  | 400g |
| カット玉葱(薄切り)    | 80g   | 120g  | 160g |
| カット人参(細切り)    | 30g   | 40g   | 60g  |
| ごま油           | 大 1/2 | 大 2/3 | 大 1  |
| ナチュラルチーズ      | 80g   | 120g  | 160g |



通常のメニューより2倍のチーズを使用したタッカルビです。

## ワンタンスープ

下ごしらえ ㊦ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

- ① にら…ざく切り
- ② 鍋に ㊦ を煮立て、ワンタン、きくらげを加えて蓋をして中火で煮、にらを加えてさっと煮る。

| 材 料        | 2人用   | 3人用   | 4人用     |
|------------|-------|-------|---------|
| ワンタン       | 6 コ   | 9 コ   | 12 コ    |
| にら(冷蔵)     | 1/5 ワ | 1/4 ワ | 1/3 ワ   |
| きくらげ       | 1/2 袋 | 2/3 袋 | 1 袋     |
| 水          | 400ml | 600ml | 800ml   |
| ㊦ 鶏がらスープの素 | 大 2/3 | 大 1   | 大 1 1/3 |
| しょうゆ       | 少々    | 少々    | 少々      |
| こしょう       | 少々    | 少々    | 少々      |