

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～7月の献立より～



「タッカルビ」

「タッカルビ」は鶏肉と野菜を甘辛く炒め煮にした韓国・朝鮮の料理です。「タッ」は「鶏」,「カルビ」は「あばら骨」のことで、骨のまわりの肉を食べるという意味です。

鶏肉とにんじん・たまねぎなどの野菜をコチジャンをベースにした甘辛いたれといっしょに鉄板の上で炒めて食べる料理です。

鶏肉とたくさんの野菜が甘辛いたれとよくからみ、暑い季節にもおいしく食べられる一品です。



〈材料 4人分〉

鶏肉	160g
しょうが	1かけ
にんにく	1/4かけ
赤みそ	大さじ1/2
さとう	大さじ1
料理酒	小さじ1
コチジャン	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
じゃがいも	120g(中1個)
たまねぎ	120g(小1個)
にんじん	40g(1/4本)
キャベツ	120g(葉3枚)
サラダ油	小さじ1

〈作り方〉

- ① キャベツは色紙切りにする。
- ② にんじんはうすめのいちよう切り, たまねぎはくし切りにする。
- ③ じゃがいもは7mm位のいちよう切りにする。
- ④ にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ⑤ 鶏肉は④と赤みそ・さとう・料理酒・コチジャン・濃口しょうゆを合わせた中に30分ほどつける。
- ⑥ フライパンを熱し, 油を入れてなじませ, 鶏肉をタレごと入れてじゅうぶんにいため, 肉の色が変われば, にんじん・たまねぎ・じゃがいもの順に加えて炒め, やわらかくなればキャベツを加えふたをして蒸し焼きにする。

～ できあがり ～

来月は…「チキンのアングレス」と
「とうがんのくずひき」のレシピをお届けします。

