

チーズダツカルビ

材料 (3~4人前)

鶏もも肉	300g
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	1/4個
にんじん	中1/2本 (80~90g)
さつまいも	200g
シメ用うどん	1玉
しょうゆ	大さじ2
オイスターソース	大さじ1/2
おろしんにんにく	大さじ1

コチュジャン	大さじ1
韓国粉とうがらし	大さじ1
(辛くない唐辛子。一味唐辛子では代用できません)	
砂糖	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
コショウ	少々
味の素	少々
ピザ用チーズ	150~200g
ゴマ油	大さじ1
白炒りごま	適量



作り方



1 鶏肉は唐揚げ用ぐらいの一口大に切る。



2 鶏肉にコチュジャン大1、しょうゆ大2、おろしニンニク大1、オイスターソース大1/2、砂糖大1を入れる。



3 韓国粉とうがらし大1、カレー粉小1/2、コショウ、味の素各少々を入れる。



4 調味料を鶏肉にもみ込み10分以上おいておく。



5 キャベツは3cm角に切る。野菜は大きさをそろえて切る。



6 玉ねぎは8mm幅ほどの縦のスライスにする。



7 さつまいもは一口大の乱切りにする。



8 にんじんは3cm幅の短冊切りにする。



9 フライパンにゴマ油大1をひき、肉をつけ汁ごと入れ強火で炒める。



10 肉に焼き色が付いたらさつまいもを入れ、軽く炒めて中火にして芋にじっくり火を通す。



11 芋がやや固さが残る位になったらニンジン、玉ねぎを入れて炒め合わせる。



12 野菜がしんなりして来たらキャベツを入れて強火にする。



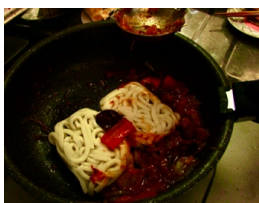
13 キャベツに火が通るまで炒めたら中火にする。



14 チーズを上に乗せる。蓋をしてチーズがとろけるまで火を通す。



15 チーズがとろけたら、白ごまをふってできあがり。フライパンのまま食卓へどうぞ。ホットプレートでもOK。



*おまけ
タツカルビが残ったフライパンにうどんを入れて炒めると美味しい焼きうどんができます