

チーズダッカルビ



【材料】大人2人・子ども2人

鶏もも肉	300g	A	ケチャップ	大さじ1杯
玉ねぎ	1個		みそ	大さじ1杯
人参	1/3本		砂糖	大さじ2杯
油	適宜		しょうゆ	小さじ1杯
とろけるチーズ	60g		みりん	小さじ1杯
			生姜汁	小さじ1/2杯

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ③鍋に油をしき、鶏もも肉を炒める。
- ④人参と玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤鶏もも肉に火が通り、野菜がしんなりしたら、混ぜ合わせたAの調味料を加えて味付けする。
- ⑥⑤をアルミカップに入れ、上にとろけるチーズをかけてオーブンで焼く。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	199kcal	脂質	12.8g
タンパク質	11.7g	塩分	0.8g