

やみつきな辛さ！！

チーズタッカルビ

日本食研 旨辛焼のタレ

材料: 上記の味付け肉 300g
(若鶏モモ肉)

| | |
|---------|------|
| 玉ねぎ | 1個 |
| キャベツ | 1/6玉 |
| にんじん | 1/2本 |
| しめじ | 1/2株 |
| サツマイモ | 1/2本 |
| ナス | 1本 |
| 切り餅 | 2~3個 |
| とろけるチーズ | 敵量 |
| ごま油 | 少々 |

①野菜をきる。サツマイモは一口大に切り水にさらし600wで3分くらい過熱して柔らかくしておく、ナスは軽く油で揚げておく、切り餅は1/4にカットする。

②フライパンまたはホットプレートにごま油をひき味付け肉、①を炒めていく。

③全体に火が通ったらナス、サツマイモ、切り餅を入れとろけるチーズをたっぷりかけ切り餅が柔らかくなりチーズがとけたら出来上がり！
チーズを絡めて召し上がれ(^^♪

切り餅は1度油で揚げるとすぐ柔らかくなり、香ばしくて美味しいです！

