

簡単タッカルビ <1人分：228キロカロリー>

～ 材料（4人分）～

鶏もも肉・・・200g

玉ねぎ・・・1個

にら・・・1/2束

にんじん・・・1/2本

キャベツ・・・1/4株

焼肉のたれ・・・大さじ5

ごま油・・・大さじ1

他に好みの野菜やチーズなどを使っても
よいです。

<作り方>

- ① 玉ねぎ、にんじんは短冊切り、にらは長さ3cm、鶏もも肉は一口大に切る。
- ② 保存袋に①と焼肉のたれを入れ、袋の外からもみこむようにして下味をつけ、冷蔵庫に20分程入れて味をなじませる。
- ③ キャベツは一口大のざく切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、②を入れて炒める。

肉に火が通ったらキャベツを加えて
さっと混ぜ合わせるように炒めて
できあがり。

