

チーズタッカルビ

材料（2人分）

| | |
|------------------|----------|
| 鶏もも肉（から揚げ用） | 8切（250g） |
| すりごま（白） | 大さじ2 |
| コチュジャン | 大さじ1と1/2 |
| A- しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ごま油 | 大さじ1/2 |
| おろしにんにく（チューブタイプ） | 10cm |
| キャベツ | 200g |
| たまねぎ | 1/2個 |
| ピザ用チーズ | 50g |



作り方

- ① 鶏肉は余分な水気をきり、Aを加えてからめ、キャベツはザク切りにする。
たまねぎは横1cm幅に切る。
- ② 耐熱皿に①のキャベツとたまねぎを広げ入れ、鶏肉を重ねないように広げてのせる。
ふんわりとラップし、電子レンジ（600W）に5～7分間かける。
- ③ 鶏肉にほぼ火が通って色が完全に変わったら一度取り出し、全体を均一に混ぜる。
チーズを散らし、ラップをせず再び電子レンジ2～3分間かけてチーズを溶かす。



切り干し大根のマリネ

材料（2人分）

| | |
|------------|-----------|
| 切り干し大根 | 15g |
| にんじん | 10g（1/8本） |
| ごま油 | 大さじ1 |
| A 酢 | 大さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/6 |
| 黒こしょう（粗挽き） | 少々 |

作り方

- ① 切り干し大根はたっぷりの水につけて10分間ほどおく。ざるに上げて水けをしっかりと絞る。にんじんはせん切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①を入れて水大さじ2（分量外）をふり、ふんわりラップをし、電子レンジ（600W）に2分間かける。Aを加えて全体を混ぜる。

