



- 調理時間 15分
- エネルギー 428kcal
- 食塩相当量 5.2g
- ※エネルギー、食塩相当量は1人分で

キムチとチーズを合わせたタッカルビ風のお鍋です。

じゃがキムチのタッカルビ鍋

● 材料 (4人分)

| 材料 | 分量 | 材料 | 分量 |
|------------------|------------|-----------|----|
| じゃがいも | 4個 | <オススメ> | |
| 鶏もも肉 | 1枚(280g) | 中華めん (ゆで) | 適宜 |
| キャベツ | 1/4個(300g) | ピザ用チーズ | 適宜 |
| たまねぎ | 1個 | | |
| にんじん | 1本 | | |
| 長ねぎ | 1本 | | |
| しめじ | 1パック(100g) | | |
| ピザ用チーズ | 1と1/2カップ | | |
| ミツカン キムチ鍋つゆストレート | 1袋 | | |

● 作り方

[1] じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。鶏肉は一口大に切る。たまねぎは薄切りにする。にんじんはいちょう切りにする。長ねぎは斜め切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。キャベツは芯を取り、3cmほどの色紙切りにする。

[2] 鍋に「キムチ鍋つゆストレート」を注ぎ、鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを加え、火にかける。

[3] [2]に火が通ったら、長ねぎ、しめじ、キャベツを加える。

[4] [3]に火が通ったら、チーズを加え、溶けたらいただく。

※おすすめのメは、キムチチーズラーメンです。中華めんと、追加でピザ用チーズを入れてお召し上がりください。

※栄養成分は鍋つゆを75%摂取するとして計算しています。

※<オススメ>は栄養成分に含みません。