

◎メニュー名：まるやかキムチーズタッカルビ

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：10分（漬け込み時間は除く） 分量目安:2人分 エネルギー：327kcal(1人分) 食塩相当量：1.9g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

ごま油	セサミン	抗酸化作用	・・・認知症予防
キャベツ	食物繊維	腸内環境を整える	・・・生活習慣病予防
鶏肉	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
鶏もも肉	200g
キャベツ	100g
玉ねぎ	中1/2個 (100g)
ピザ用チーズ	30g
ごま油	小さじ1
= A =	
キムチ	50g
『きびオリゴ』	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/4
こしょう	少々



作り方

①鶏肉は一口大に切る。キャベツはざく切り。玉ねぎは幅1cmのくし形切り。
②ジッパー付きビニール袋に鶏肉・Aをあわせて袋の上から揉み込み、冷蔵庫で15分位漬け込む。
③フライパンにごま油を入れて中火で熱し、②を加えて炒める。肉に火が通ったら玉ねぎを加えて炒め、さらにキャベツを加えて火が通るまで炒める。
④③の火を止めてピザ用チーズを散らして蓋をし、2分位蒸らす。チーズが溶けたら皿に盛りつける。

パーフェクトレシピポイント

韓国料理の人気メニュー「チーズタッカルビ」。キムチを使うことで味付けが決まりやすく、発酵食品も摂取することができます。
鶏肉に調味料とともに『きびオリゴ』を揉み込むことで甘みとコクが加わり、辛さをマイルドにしてくれます。また、お肉の保湿性も高めてくれるため、加熱しても柔らかく仕上がるという嬉しい効果も。
抗酸化作用があるセサミンが豊富なごま油、骨の材料となるたんぱく質が豊富な鶏肉と組み合わせることでパーフェクトレシピに。