

タツカルビ

タツカルビは韓国・朝鮮の料理です。
「タツ」は鶏、「カルビ」はあばら骨
(のまわりの肉) という意味です。

材料 (4人分)

鶏肉 (角切り)	150 g
じゃがいも	2個
たまねぎ	1個
キャベツ	葉3枚
しょうが	少々
にんにく	少々
油	小さじ1~2
しょうゆ	大さじ1.5
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1弱
コチジャン	小さじ1.5
スープの素	小さじ1弱
ごま油	少々



作り方

- 1 じゃがいもはいちょう切り、たまねぎはうす切り、キャベツは短冊切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。(しょうが・にんにくはチューブでもよい)
- 2 フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 3 鶏肉・たまねぎを入れ中火にし、じゃがいも・キャベツを入れて炒める。
- 4 材料が煮えたら、スープの素・調味料を入れる。
- 5 仕上げにごま油を回し入れる。



ごはん
牛乳
タツカルビ
茎わかめスープ
グレープゼリー

◎ 2020年7月の実施献立では
エリンギが入ります。
エリンギの他、シメジや舞茸でも
良いと思います。

◎ 家庭では最後にチーズを
入れるとまたおいしく
変化しますよ♡
2019年7月の献立より