✿ 献立名 ✿ 　食欲そそる！キムチチーズタッカルビ

✿ 材料 ✿（３人分）

・鶏唐揚げ	300g	☆砂糖	大さじ１
・キャベツ	150g	☆しょうゆ	大さじ１
・しめじ	1/2 袋	☆酒	大さじ１
・玉ねぎ	1/2 個	☆味噌	大さじ１
・にんじん	1/2 本	☆ケチャップ	大さじ１
・パプリカ	1/2 個	☆焼肉のたれ	大さじ 1/2
・キムチ	50g	☆塩、こしょう	少々
・チーズ	100g	☆おろしにんにく	大さじ 1/2
・ごま油	大さじ1	☆しょうがチューブ	大さじ 1/2

✿ 作り方 ✿

1. ☆の調味料を計り、一つのボウルに全て合わせておく。
2. 野菜を切る。
   1）キャベツは手でちぎる。
   2）しめじは石づきをとり小房に分ける。
   3）玉ねぎは薄くスライスする。
   4）にんじんは短冊切りにする。
   5）パプリカは細切りにする。
   6）キムチは食べやすい大きさに切る。

3. フライパンにごま油を中火で熱し、②を炒める。
4. 全体がしんなりしたら①で作った調味料とピザ用チーズをひとつかみ加えてさっと和え、フタをして弱めの中火で３分程蒸し焼きにする。
5. 唐揚げを加えてさっと混ぜ合わせる。最後に残りのピザ用チーズを上に散らし、フタをして蒸し焼きにし、チーズが溶けたら完成。フライパンから滑らせて皿に盛り付ける。

✿ ポイント ✿

キムチのピリ辛味が食欲を増進させて、ご飯を何杯でも食べられるメニューです。
さらにアスリートの身体づくりに必要なたんぱく質を鶏肉とチーズのダブルで摂取！エネルギーもたっぷり摂れます。
そして成長期の骨づくりに重要となるカルシウムも効率よく摂ることができます☆