



学校給食レシピ紹介



国仲学校給食センターから『さつまいも』を使用したレシピを紹介しします。「チーズタッカルビ」は「さつまいもの甘さ」と「コチュジャンのピリ辛味」と「チーズ」の組み合わせがちょうどよい味付けで、大人気メニューです。タッカルビは鶏肉と野菜を使った韓国の焼肉料理で、さつまいもの取り合わせがよく、秋の味覚を楽しめるごはんがすすむメニューです。

チーズタッカルビ



- ◆材料(4人分) マークは佐渡産です。
- 鶏もも肉 … 150g
 - 油 … 小さじ 1
 - 玉ねぎ … 40g
 - おろしにんにく … 小さじ 1/2
 - さつまいも … 80g
 - さとう … 小さじ 2
 - キャベツ … 60g
 - しょうゆ … 大さじ 1/2
 - とろけるチーズ … 40g
 - コチュジャン … 小さじ 1/2

作り方

- 鶏肉は一口大、玉ねぎはスライス、さつまいもは皮付で小さめのさいの目切り、キャベツはざく切りにする。
- キャベツはサッと下茹でしておく。
- 油を熱し、にんにくを入れて香りを出し、鶏肉を炒める。
- ③に玉ねぎ、さつまいもを入れ、火が入ったら調味し、最後に下茹でしたキャベツを合わせる。
- 紙カップに④の具を入れ、上からとろけるチーズをかける。
- 200℃のオーブンで10分焼き、焼き色を付ける。



旬のさつまいもを
おいしく食べよう！

甘辛な具を分けた後、
上にチーズをのせて、
味をマイルドにします！



◆コツ・ポイント

- さつまいもは小さめに切ると火の通りが早いです。
- 給食ではカップ焼きにしていますが、フライパンで具を炒めた後、チーズを入れてふたをして、余熱でとくしても大丈夫です。



過去の学校給食レシピ・イチオシ食材だよりについては、左のQRコードを読み取っていただくか、佐渡市ホームページからご覧いただけます。