



# 優秀賞受賞作品



## スキレットで！チーズカレータッカルビ



材 料 名	1人分の分量 (g)	調理方法・調理時間
茹でうどん (あれば太麺)	1/2 玉 (100g)	① リンゴは皮付きのまま半分ほどすりおろし、残りは5mm幅のいちょう切りにする。 ② 鶏もも肉の表面の水分をキッチンペーパーで拭き取り1口大に切る。ポウルに調味料(a)と1のすりおろしリンゴを入れて混ぜ合わせ、鶏もも肉を加えよく揉みこむ。ラップをして、冷蔵庫で10分ほど漬けておく。 ③ キャベツは芯ごとざく切り、玉ねぎは皮をむいて格子切り、にんじんは皮ごと1mm幅の短冊切りにする。ブロッコリーは小房に分け、芯の部分は硬い皮を取り除いて1mm幅の短冊切りにする。 ④ うどんは玉のまま格子状に刻み、流水ですすいで麺をほぐし水気を切っておく。モッツアレラチーズは汁気を切り5mm幅に切る。 ⑤ 直径20cm程のスキレットに、③のブロッコリーの小房以外の野菜を広げて水50mlを入れる。②を漬けダレごと野菜の上に乗せて火にかける。水が沸騰したらアルミホイルで蓋をして弱火で10分ほど蒸し煮にする。 ⑥ アルミホイルを1度外し、りんごのいちょう切りを加え全体を大きく混ぜる。ブロッコリーの小房を乗せ、再びアルミホイルを被せて弱火のまま5分ほど蒸し煮にする。 ⑦ 鶏肉に火が通ったら中央を開けてうどんを入れる。うどんを小さく混ぜて煮汁と味を馴染ませたら、うどんの上にモッツアレラチーズを乗せる。3~4分ほど加熱し、チーズがとろけたら完成です。お好みでラー油を数滴たらしして下さい。
皮なし鶏もも肉	1/3 枚 (70g)	
キャベツ	80g	
ブロッコリー	50g	
にんじん	30g	
玉ねぎ	30g	
リンゴ	80g (1/4 カット)	
モッツアレラチーズ (フレッシュ)	50g	
水	50ml	
(a) コチュジャン	大さじ1	
(a) めんつゆ (2倍希釈)	大さじ1	
(a) みりん	大さじ1	
(a) カレー粉	大さじ1/2	
(a) おろし生姜	小さじ1	
(a) おろしにんにく	小さじ1	
ラー油	数滴 (お好みで)	
1人分の野菜量 190g		