

食材はお肉とチーズだけ！

チーズタッカルビ風 甘辛チキンソテー



15分

1人分
459
kcal

DELISH
KITCHEN



食材はお肉とチーズだけ！ チーズタッカルビ風 甘辛チキンソテー

15分

1人分
459
kcal



材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚(250g)
ピザ用チーズ	50g
塩こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

☆調味料

酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
コチュジャン	大さじ2
オイスターソース	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
水	大さじ2

- 1 鶏肉は皮を下にしておき、二等分に切る。縦に4本浅く切り込みを入れ、塩こしょうをふる。
- 2 ボウルに☆を入れて混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉を皮を下に入れて、両面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- 4 ふたをして肉に火が通るまで弱火で加熱する。
- 5 ②を加えて肉に絡めたら、ピザ用チーズをかけてふたをして、チーズが溶けるまで加熱する。