



トマトタツカルビ



4人分

鶏肉	320g(1枚)	●砂糖	大さじ2
キャベツ	150g(7~8枚)	●しょう油	大さじ2
玉ねぎ	120g(1/2個)	●コチュジャン	大さじ3
人参	60g(1/2本)	●ケチャップ	大さじ2
ピーマン	40g(1個)	●赤みそ	小さじ2
トマト	130g(1個)	●(おろし)にんにく	小さじ1
サラダ油	大さじ1	●(おろし)しょうが	小さじ1
		片栗粉	小さじ2
		水	20cc

〈作り方〉

- ①鶏肉は一口大に切る。キャベツはざく切り、玉ねぎはくし切り、人参は拍子切り、ピーマンは細切り、トマトは2センチ角くらいに切っておく。
- ②●の調味料を合わせておく。
- ③鶏肉を②の1/3量位を使ってもみこみ、つけておく。(15分くらい)
- ④油を熱し、③を入れて炒める。色が変わってきたところで、トマト以外の野菜と●印の残りの調味料を入れて混ぜる。フタをして弱火で約5分蒸す。
- ⑤トマトを入れ、混ぜる。トマトに火が通ったら、水溶き片栗粉を入れて、とろみがついたら出来上がり。