

【主菜】 シブイのタッチョリム



材料（1人分）

	シブイ（冬瓜）	65g
	鶏もも肉（皮なし）	70g
	長ねぎ	25g
	さやいんげん	10g
	ごま油	2g
A	水	30ml
	コンソメ	0.2g
B	コチュジャン	3.5g
	濃口醤油	3.5g
	にんにくチューブ	3.5g
	砂糖	2.5g
	塩	0.2g
	糸とうがらし	少々

《 作り方 》

- ① 鶏もも肉は一口大の角切りにする。シブイは洗い皮をむき、2 cm幅ほどのちょう切りにする。長ねぎは洗い、3 cmほどの長さに輪切りにする。
- ② さやいんげんは洗って筋をとり、4 cmほどの長さに切る。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、鶏もも肉を中火で約2分炒める。焼き色がついたら、A、シブイ、長ねぎを入れて蓋をし、弱火～中火で約10分煮る。時々、蓋を開けてアクを取る。さらに、Bを加えて約8分煮る。
- ④ ③にさやいんげんを入れて約2分煮た後、器に盛りつけ、上に糸とうがらしをのせたら完成。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	145Kcal	12.5g	5.2g	11.1g	1.4g



～ワンポイント～

- ・コチュジャンで韓国風の味つけに
- ・シブイに味がしみ込み、寒い時期に体が温まる1品
- ・鶏モモは皮を除いて、エネルギーカット