

「タッカルビ」は韓国の鶏肉を使った焼き肉料理です。



夏野菜のタッカルビ（4人分）

鶏もも肉皮なし・ 200g
かぼちゃ・ 180g
たまねぎ・ 1個（180g）
なす・ 2本（180g）
ピーマン・ 2個
ごま油・ 大さじ1

【漬けだれ】

コチュジャン・ 小さじ4
酒・ 小さじ4
しょうゆ・ 小さじ2
さとう・ 小さじ2
おろししょうが・ 小さじ1
おろしにんにく・ 小さじ1



（下準備）

- 鶏肉は一口大に切り、漬けだれに20分以上漬ける。
- かぼちゃは7mmの厚さのくし形に切る。
- たまねぎはくし形に切る。
- なすは輪切りにし、水につける。
- ピーマンは一口大に切る。

（作り方）

- ① フライパンにごま油を入れ、かぼちゃ、たまねぎ、水気をきったなす、漬け汁をきった鶏肉の順に重ねて入れる。ふたをして中火で10～15分間、全体に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ② ①のふたを取り、ピーマンと残した漬け汁を加え、強火にし全体にからめながら炒める。

1人分栄養価

エネルギー 196kcal たんぱく質 12.1g 脂質 6.4g
炭水化物 21.7g 食塩相当量 1.3g
カルシウム 30mg 食物繊維 4.0g

知って得する「食品ロス」を減らすポイント

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。

日本の1年間の食品ロス量は、約621万トンです。これは日本人1人当たりが、毎日お茶碗1杯分の（約134g）の食品を捨てていることと同じです！

出典：岡山県「この一冊で食品と家計のもったいないを減らそう！」



津山市食育推進キャラクター
「しょくたん」

ポイント1

「買いすぎず」

食品を買う量を事前にチェックする等、一手間でムダな買い物がなくなり、冷蔵庫も家計もスリム化できます。

ポイント2

「使いきる」

購入した食品を期限までに使いきったり、調理の際に注意すれば、ごみ削減になり、環境にもやさしいです。

ポイント3

「食べきる」

1回で食べきれない量を作ったり、リメイク料理を作るなど、食べ残しをなくす工夫をし、ムダなく食べきりましょう。