

濃厚仕立ての イタリアンチーズタッカルビ



クリエイトエス・ディー
管理栄養士
高橋 祐衣
考案メニュー



スマホなどで撮って
詳しい作り方をチェック！



お好みでパセリを
ふって完成！

野菜相当量(1人あたり)
215g分



鶏もも肉
キャベツ
玉ねぎ
しめじ
ピーマン
がぼちゃ
トマト
切り餅

カゴメトマトケチャップ
カゴメ濃厚仕立てのトマトソース
コチュジャン
ピザ用チーズ
パセリ



材料の
下ごしらえをする。



具材を炒め
トマト
ケチャップを
加え絡める。

餅、トマト、
チーズを
加えて
蒸し焼きに
する。