

鶏チリ



材料 3人分

材料名	使用量	材料名	使用量
鶏むね肉	1枚		
塩こしょう	適量		
片栗粉	大さじ4		
ごま油	大さじ4		
長ねぎ	1/2本		
＜調味液＞			
ホットケチャップ	大さじ4		
穀物酢	大さじ2		
砂糖	小さじ2		
にんにく(すりおろし)	小さじ1		

料理特徴

ホットケチャップを使用することで簡単に中華風チリソースが出来ます。しっかり味のついたチリソースと鶏むね肉の組み合わせはご飯が進むおかずになります。

作り方

- ①長ねぎはみじん切りにする。
- ②鶏肉の皮を取って1cm厚さのそぎ切りにする。ポリ袋に塩こしょうと一緒にに入れて揉み込み、片栗粉を入れてよくまぶす。
- ③ごま油を熱したフライパンに②を入れ、両面に焼き色が付くまで焼いたら、①・＜調味液＞を入れて炒め合わせる。
- ④器に③とお好みで野菜を一緒に盛り付けて出来上がり。