

レシピ: "鶏チリ"

準備時間

サラダ

15分



"鶏チリ"

調理時間

10分

分量

1人分

材料 (1人分)

鶏むね肉	80g
酒	5g
塩	0.5g
砂糖	1g
片栗粉	6g
油	3g
おろし生姜	お好み
おろしにんにく	お好み
豆板醤	1.2g
玉ねぎ	20g

作り方

- ① 鶏むね肉は食べやすい大きさにそぎ切りにする。ビニール袋に入れ、酒・塩・砂糖を加えてもみこみ、15分程度浸ける。(鶏肉をやわらかくする)
- ② 玉ねぎは粗めのみじん切りにする(長ネギを使ってもOK) しめじは小房に分ける。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ③ チリソースの材料をあわせる。
- ④ フライパンに油を熱し、①の鶏肉に片栗粉をまぶし、両面焼く。
- ⑤ 火が通ったら一度、鶏むね肉をフライパンから取り出す。おろし生姜・おろしにんにく・豆板醤を加えて炒める。香りが出たら②の玉ねぎを加える。
- ⑥ しめじ、ブロッコリー、④の鶏肉をフライパンに戻し、③のチリソースを加えて全体を混ぜる。

【チリソース】

酒	5g
砂糖	1g
中華スープの素	0.6g
ケチャップ	10g
水	30cc
しめじ	20g
ブロッコリー	20g

※ 豆板醤がない場合は、味噌+唐辛子+醤油+ごま油でも代用可

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

1.3

グラム
塩分

ミリグラム
コレステロール

グラム
総脂肪

グラム
炭水化物

179

キロカロリー

