

レシピ: "鶏チリ"

準備時間

サラダ

15分

調理時間

10分

分量

1人分



"鶏チリ"

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 |

【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 |

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。
- ※ 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