



# 鶏肉のチリソース

鶏肉を ちょっぴり辛い チリソース<sup>タレ</sup>かけて

## ■材料（4人分）

鶏胸肉（皮なし）：360g  
長ねぎ：1本

A 料理酒：大さじ1  
塩：ひとつまみ  
こしょう：小さじ1

おろしにんにく：小さじ1  
おろししょうが：小さじ1

B ケチャップ<sup>°</sup>：大さじ5と小さじ1  
豆板醤：小さじ1  
味噌：小さじ1  
顆粒鶏ガラだし：小さじ1

C 料理酒：大さじ2と小さじ2  
砂糖：大さじ1

薄力粉：適量  
油：適量  
片栗粉：小さじ1

## ■作り方

- ①鶏肉は厚さを半分に切り、一口大に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ②Aをもみこみ、薄力粉を適量まぶしてよくもみこむ。
- ③フライパンに油を適量入れ熱し、②を中火で両面に焼き色をつけ、皿に取り出す。
- ④熱したフライパンにおろしにんにく、おろししょうがを入れる。その後Bを入れて混ぜ合わせ、水200mlを入れ、軽く煮立たせる。そこに皿に取り出しておいた③を入れ1分程煮る。
- ⑤Cとねぎを加えて混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



栄養成分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(1人あたり) 数値は目安	262kcal	23.1g	10.8g	12.8g	1.3g