

# 鶏肉のオリエンタルソテー

トウバンジャン      テンメンジャン  
 ~豆板醤の辛み、甜麵醬・ねりごまのコクで上手に適塩~



1人分 210kcal  
 塩分 1.2g

## 材 料 (2人分)

A	鶏もも肉(皮なし)	120g	玉ねぎ	小1/2個(80g)
	塩	ひとつまみ(0.5g)	なす	1本(70g)
	こしょう	少量	もやし	40g
	サラダ油	小さじ1(4g)	赤ピーマン	1/4個(35g)
	酒	大さじ1と1/2(22g)	黄ピーマン	1/4個(35g)
	練りごま	大さじ1/2(7g)	ごま油	小さじ1(4g)
	テンメンジャン	小さじ1(7g)	塩	ふたつまみ(1g)
	トウバンジャン		こしょう	少量
		小さじ1/3(2g)	サラダ菜	2枚
	酒	大さじ1(15g)		
砂糖	小さじ1/2(1.5g)			

## 作り方

1. 玉ねぎは縦半分に切って薄切り、ピーマン(赤・黄)はそれぞれ縦に3ミリ幅に切る。  
 なすは縦半分に切り、さらに横半分に切って、5ミリ厚さに切り、水にさらす。
2. 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうする。
3. Aの調味料を合わせておく。
4. フライパンを熱し、ごま油を入れ、玉ねぎを軽く炒める。なすを加え、油がまわったら、ピーマン(赤・黄)・もやしも加え、さらに炒める。塩、こしょうで調味し、サラダ菜を敷いた皿に盛る。
5. ④のフライパンをサッと拭き、再び熱し、サラダ油を入れ、②の鶏肉を炒め、焼き色がついたら酒を加え、ふたをし、弱火で約5分程蒸らす。
6. ⑤にAの調味料を加え、からめてから火からおろし、④の野菜炒めの上に盛り付ける。