

鶏むね肉のチリソース

～ピリッとした辛さが食欲をそそる1品～



1人分 185kcal
塩分 1.1g

材 料 (2人分)

鶏むね肉（皮なし）	120g	タレ	
厚揚げ	60g	にんにく（すりおろし）	小さじ1/2
小麦粉	小さじ1	しょうが（すりおろし）	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1	豆板醤	小さじ1/3
たまねぎ	50g	トマトケチャップ	大さじ2
		酒	大さじ1
レタス	適量	砂糖	大さじ1/2
		鶏がらスープ（顆粒）	小さじ1/2
		水	大さじ2

作り方

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにして、小麦粉をまぶす。
厚揚げは紙タオルで余分な油を切ってから一口大に切る。
玉ねぎはみじん切りにする。
レタスは洗って、食べやすい大きさにちぎる。
- ② タレを合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉、厚揚げ、玉ねぎを入れてふたをし、ときどき混ぜながら蒸し焼きにする。
- ④ 肉に火が通ったら、タレを入れてとろみがつくまで煮詰める。
- ⑤ 器にレタスを敷き、④を盛り付ける。