

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
 ～豆板醬の辛み、甜麵醬・ねりごまのコクで上手に適塩～



1人分 198kcal
 塩分 1.3g

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	パプリカ(赤)	35g
	酒	大さじ1と1/2	パプリカ(黄)	35g
	練りごま	大さじ1/2	ごま油	小さじ1
	甜麵醬	小さじ1	塩	ふたつまみ(1g)
	豆板醬	小さじ1/3	こしょう	少量
	酒	大さじ1	サラダ菜	2枚
	砂糖	小さじ1/2		

作り方

- ① 玉ねぎは縦半分に切って薄切り、パプリカ（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、こしょうをする。
- 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、パプリカ（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り付ける。
- 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5分程度蒸らす。
- 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。