

簡単☆節約！ 鶏チリ

1人分の栄養価 エネルギー302kcal たんぱく質 22.0g 食塩相当量 1.4g 食物繊維 0.6g

材料 4人分

鶏むね肉（皮つき）	400g
A 酒	大さじ1・1/3
A 片栗粉	大さじ4
サラダ油	適量
B ねぎ（みじん切り）	40g
B にんにく、しょうが（みじん切り）	各小さじ1
B 豆板醤	小さじ1
ごま油	大さじ1・1/3
C 水	70ml
C 鶏がらスープの素	小さじ2・1/2
C 砂糖	小さじ2
C ケチャップ	大さじ3・1/3

作り方

- 1 鶏むね肉は、一口大にそぎ切りにし、Aをもみこむ。
- 2 フライパンにサラダ油を多めに入れて熱し、1を揚げ焼きにする。
- 3 2のフライパンの油をふき取り、ごま油を熱しBを入れて軽く炒め、香りが出たらCを加えて煮立たせ、2を加えからめる。



家計にやさしい鶏むね肉をしっとりジューシーに仕上げました。辛さ控えめで子供もおいしく食べられます。我が家の定番おかずです。

レシピ提供 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会南方支部