

# 鶏肉のチリソース



## <材料> 4人分

鶏もも肉	320 g	たまねぎ	65 g		
しょうが	4 g	根深ねぎ	40 g		
にんにく	2g	B [	ケチャップ	32 g	
A [	塩		少々	料理酒	8 g (大さじ1/2)
	料理酒		8 g (大さじ1/2)	うすくちしょうゆ	8 g (大さじ1/2)
米粉(片栗粉)	適量		砂糖	4 g (大さじ1/2)	
揚げ油	適量		トウバンジャン	少々(0.5 g)	
			水	20 g (大さじ1と1/3)	

## <作り方>

- ① 鶏肉はひと口大に切る。  
しょうが、にんにくはすりおろし、Aの調味料と鶏肉をあわせて下味をつける。  
(30分～1時間程度、冷蔵庫に入れておく。)
- ② ①の鶏肉に米粉(または片栗粉)をまぶして180℃程度の油で揚げる。
- ③ たまねぎと根深ねぎは、粗いみじん切りにする。
- ④ フライパンに③の切った野菜を入れ、さっと炒める。さらに、Bの調味料を加えて炒め、とろみが出てきたら、②の揚げた鶏肉を加えて混ぜ合わせる。



パンにも、ごはんにもあうメニューです。  
少し甘めに仕上げたタレが揚げた鶏肉に  
からんでいるので、ごはんが進みます。

