

鶏むね肉で鶏チリ

材料 (2 人分)

鶏むね肉 400g 玉葱 1/4 個(50g)

○マヨネーズ大さじ 1

○にんにくすりおろし大さじ 1

○しょうがすりおろし大さじ 1

塩胡椒適量

片栗粉適量

オリーブオイル大さじ 3

◎ケチャップ大さじ 4 ◎水 100c c

◎中華だし小さじ 1.5 ◎酒大さじ 2

◎醤油大さじ 1 ◎砂糖小さじ 2 ◎豆板醤(辛さはお好みで調整) 小さじ 1.5



作り方

1 鶏むね肉は一口大に削ぎ切りにする。

2 ○の調味料を混ぜて、鶏肉に揉み込む。



3 鶏肉に塩胡椒をし、片栗粉をまぶす。

4 オリーブオイルをしいたフライパンで、中火で両面焼く。片面 3 分程度。焼き目がつくくらいが目安です。



5 フライパンに、残っている油を、キッチンペーパーで拭き取る。

6 玉葱の微塵切りをフライパンに投入し、炒める

7 ◎の調味料を合わせた物をフライパンに入れ、鶏肉に絡めて完成！