簡単絶品☆鶏むね肉のチリソース

by ふみもり

安上りでボリュームたっぷりのチリソース。下に野菜をたっぷり敷いて食べて下さい。お弁当にも最適です。

コツ、ポイント

タレが煮詰まったら水を少し入れて薄めて下さいね。

材料： (2人分)

鶏むね肉	一枚
しょうが(みじん切り)	1片
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
にんにく(みじん切り)	1片
豆板醤	小さじ1
■ 鶏むね肉下味	
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ1
☆鶏がらスープの素	小さじ1
☆ケチャップ	大さじ2
☆オイスターソース	小さじ2
☆醤油	小さじ2
☆砂糖	大さじ１
☆酒	大さじ3
下に敷く野菜	好きなだけ

このレシピの生い立ち

上の子が海老が苦手で、チリソースが食べたい時に作ってみました。

1. 鶏むね肉はたべやすい大きさに切ってビニール袋に入れ下味の材料を入れて揉みこみ、片栗粉を入れてフリフリする。
2. フライパンにゴマ油(分量外)大さじ１を入れて熱し、生姜のみじん切りとニンニクのみじん切り、豆板醤を入れ炒める。
3. 香りが出てきたら鶏胸肉を入れて炒め合わす。
4. 鶏胸肉の色が変わってきたら、☆の材料を入れて炒め、鶏胸肉に火が通ったら出来上がり。
5. レタスやもやし、キャベツや茹でた青梗菜や小松菜、好きな野菜を敷いてその上にかけて食べて下さいね。

https://cookpad.com/recipe/5686814

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.