

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

調理方法

揚げ鶏チリソース チンゲン菜添え

揚げ・炒め

材料（2人分）

チンゲン菜	1株
鶏もも肉	1枚
小麦粉・片栗粉	適量
揚げ油	適量
糸唐辛子	少々
（調味料A）	
料理酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
おろし生姜	小さじ1
塩・こしょう	少々
【チリソース】	
玉ねぎ	中1/4個
ごま油	適量
水溶き片栗粉	適量
（調味料B）	
ケチャップ	大さじ3
鶏がらスープの素	小さじ1
豆板醤（お好み）	小さじ1/4
水	大さじ4
砂糖	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1

作り方

- ①鶏もも肉を一口大に切り、ボウルに入れてAを加え、よくもみ込み10分程おく。
- ②玉ねぎをみじん切りにする。Bを混ぜ合わせておく。
- ③チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、さっと茹でてザルで水切りをする。
- ④①に小麦粉・片栗粉を加えて、全体に馴染ませる。揚げ油できつね色になるまでカラッと揚げる。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、②の玉ねぎを軽く炒めてからBを加える。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥③を器に盛り、④をのせて⑤をかける。
- ⑦糸唐辛子をトッピングして完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 480kcal	脂質： 31.0g
タンパク質： 27.0g	食塩： 3.4g

アドバイス

チリソースは、豆板醤でお好みの辛さに調整してください。

