

# 勤労食×名古屋文理大学×農務課

料理名	調理方法
チンゲン菜と鶏むね肉のチリソース丼	揚げ・炒め

## 材料（1人分）

ごはん	1杯分
チンゲン菜	2/3株
なす	1/2本
エリンギ	1/2本（約16.5g）
鶏むね肉（皮なし）	150g
料理酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
（調味料A）	
ケチャップ	大さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
水	大さじ2
サラダ油	適量
白ごま	適量

## 作り方

- ①Aをまぜ合わせておく。
- ②チンゲン菜を3cm幅、なすを5mm幅の半月切り、エリンギを薄切りに切る。
- ③鶏むね肉を5mm幅のそぎ切りにし、料理酒に10分程漬け、片栗粉を入れ、揉み込む。
- ④フライパンの底から5mm位のところまでサラダ油を入れて中火で熱し、③を入れて揚げ焼きにする。
- ⑤④を油から上げ、別皿に移す。残った油で②を炒める。
- ⑥⑤に揚げ焼きにしたむね肉と①を入れ、炒め絡める。
- ⑦丼にご飯を入れ、その上に⑥を盛り付ける。白ごまを振りかけて完成。

## アピールポイント

鶏むね肉を揚げ焼きにすることによって、がっつりヘルシーになります。安城市の特産品や農産物をたくさん摂ることができます。揚げ焼きで時間が短縮できます。

