

長いもの歯ごたえがいい

とり肉と長いものチリソース



■材料〈4人分〉

若とりもも肉	約300g
長いもの	250g
塩・こしょう	少々
薄力粉	少々
にんにく(みじん切り)	少々
しょうが(みじん切り)	少々
白ねぎ(みじん切り)	1本分
サラダ油	適量
豆板醤	小さじ1~
◆A 鶏がらスープ	200ml
ケチャップ	大さじ3
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/8
水溶き片栗粉	適量
青ねぎ(小口切り)	2本分

■作り方…調理時間約25分

- ①とり肉は2~3cm角に切り、塩・こしょう、薄力粉をまぶす。
- ②長いものは皮をむき、乱切りにし、塩(分量外)でもんでぬめりを取り、水洗いして水気を取り、薄力粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①・②を焼いて、取り出す。
- ④別のフライパンにサラダ油・にんにく・しょうがを入れて熱し、香りが出たら白ねぎを炒め、豆板醤を入れる。
- ⑤④にAを入れて沸かし、③を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥皿に⑤を盛りつけ、青ねぎを散らす。

1人あたり: 319kcal

この街に、あってよかった。



- ・辛さは豆板醤の量で調整してください。
- ・じゃがいもやブロッコリーなどを入れるのもおすすめです。
- ・最後に溶きたまごを入れてからめると味がマイルドになります。