

主菜

鶏ささみのチリソース

○ 材料(2人分)

鶏ささみ肉	100 g
片栗粉	小さじ1
長ねぎ	10g
しょうが	少々
ごま油	小さじ1
A ケチャップ	小さじ1/2
トマト缶	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2
水	大さじ2
チンゲン菜	1株(100g)



○ 作り方

- ① 鶏ささみ肉は筋を取って、一口大のそぎ切りにする。
片栗粉をまぶしつけ、茹でて火を通す。
- ② 長ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を炒める。
Aの調味料を加えて煮詰め、①を加えてソースを全体にからめる。
- ④ 熱湯を沸かしてチンゲン菜を茹で、縦半分に切る。
- ⑤ 皿に③をのせて、④を添える。

エネルギー

176kcal

たんぱく質

24.2g

食塩相当量

0.8g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

