

ダイニングメニュー

中華風辛みが絶妙！油で揚げないヘルシーメニュー

じゃがいもと鶏肉のチリソース



お客さまの
ご要望にお応えした！
ヘルシー料理

■材料〈4人分〉

- じゃがいも……………4個(約400g)
- 若とりもも肉……………1枚(約250g)
- 生しいたけ……………8枚
- サラダ油……………大さじ1
- にんにく(みじん切り)……………1片
- しょうが(みじん切り)……………1片
- 豆板醤……………小さじ1/2
- 鶏がらスープ……………400ml
- ケチャップ……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1~
- 塩・こしょう……………少々
- 水溶き片栗粉……………大さじ2~
- ごま油……………小さじ1
- 白ねぎ(みじん切り)……………1/2本分
- グリーンリーフ……………2枚
- 香菜……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①じゃがいもは皮をむき、ひと口大の乱切りにし、とり肉はひと口大に切り、生しいたけは半分にする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにく・しょうが・豆板醤を弱火で炒め、香りが出てきたら①を入れて炒め、鶏がらスープ・ケチャップを加えて、煮込む。
- ③②のじゃがいもに火が通れば、砂糖・塩・こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④最後に白ねぎを加え、さっくり混ぜ、ごま油を加える。
- ⑤器にグリーンリーフをしき、④を盛りつけ、香菜を飾る。



- ・じゃがいもは電子レンジで加熱すると時短になります。
- ・とり肉に片栗粉をまぶして焼くと煮込んでいる間にとろみがつきます。
- ・豆板醤で辛味を調整してください。

食事 バランスガイド

1人あたり: 264 kcal

