

ラー油の辛みがきいた、やみつきになるおいしさ

しっとりゆで鶏の四川風ピリ辛だれ

お客様の
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

若とりむね肉……………2枚

◆A しょうが……………1片
白ねぎ(青い部分)……………2~3本
塩……………小さじ1
酒……………大さじ2

もやし……………1袋

サラダ油……………適量

にんにく(みじん切り)……………小さじ1

しょうが(みじん切り)……………小さじ2

豆板醤……………小さじ1

若とりむね肉のゆで汁……………約50ml

◆B テンメンジャン または、赤みそ
……………大さじ1

砂糖……………大さじ1

しょうゆ……………大さじ2

白ねぎ(小口切り)……………1本

ラー油……………大さじ1

香草……………1枝

■作り方…調理時間約25分

①鍋にとり肉を入れ、たっぷりの水(分量外)・Aを入れて火にかけ、沸騰させない火加減で10~15分ゆで、火を通す。

②もやしは塩ゆでして、ざるに上げる。

③フライパンにサラダ油を熱し、にんにく・しょうが・豆板醤を炒めて香りを出し、①のゆで汁・B・白ねぎを加えて火を通し、最後にラー油を加える。

④器に②を盛り、①のとりに肉をそぎ切りにしてのせ、③をかけて香草を飾る。

1人あたり: 296kcal



・とり肉はゆで汁ごと冷ますとよりしっとり仕上がります。

・たれはかなり辛めのたれですので、辛さが苦手な方はラー油の分量を調節してください。

この街に、あってよかった。

