



鶏ムネ肉の チンジャオロース風

1人分の塩分量 約 1.5g

●材料（2人分）

鶏肉(ムネ)	1/2 枚
パプリカ(赤)	1/2 個
パプリカ(黄)	1/2 個
ピーマン	2 個
生姜	1/2 かけ
にんにく	1 片
油	大さじ 1
ごま油	大さじ 1/2



A	酒	大さじ 1
	生姜(絞り汁)	小さじ 1
	こしょう	少々
	片栗粉	大さじ 1
C	片栗粉	小さじ 1
	水	小さじ 2

B	酒	大さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	オイスターソース	大さじ 1

【作り方】

- ① 鶏肉は、皮を取り、細い棒状に切る。
- ② パプリカ、ピーマンは、縦に千切りにする。
- ③ 生姜は、すりおろして絞る。にんにくは、叩きつぶし細かく切る。
- ④ ボールに A と鶏肉を入れ、揉みこみ、15 分程おく。
- ⑤ B を混ぜ合わせ、調味液を作る。
- ⑥ フライパンに油、にんにくを入れ、弱火にかけ、香りが出てから鶏肉を入れ、炒める。
- ⑦ パプリカ、ピーマンを加え、炒め、B の調味液を入れ、炒め合わせる。
- ⑧ C の水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで加熱し、最後にごま油を回しかける。

