

鶏肉と大豆のチリソース

【 材 料 】 4人分

鶏むね肉 2 cm角	160g
塩	少々
こしょう	少々
しょうが汁	小さじ 1/2
片栗粉	大さじ1
大豆	40g
片栗粉	大さじ 1 弱
揚げ油	適宜
玉ねぎ	小半分
いんげん	40g
カレーピーマン	1個
サラダ油	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
調理酒	大さじ1弱
三温糖	小さじ 1.5
中華だし	少々
トマトケチャップ	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ 1.

【 作り方 】

- ① 大豆は前日から水につけておく。
- ② 鶏肉は下味をつけておく。
- ③ ①と②に片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ④ 玉ねぎは 1 cm短冊に切る。
- ⑤ カレーピーマンは 1 cm角、いんげんは 2 cm幅に切って下茹でしておく。
- ⑥ サラダ油を熱し豆板醤を炒め、香りが出たら玉ねぎを炒める。
- ⑦ ⑥に調味料を加えひと煮立ちさせる。
- ⑧ ⑦に③と⑤を加え和える。