



Recipe

鶏肉の旨にらトマトソースかけ

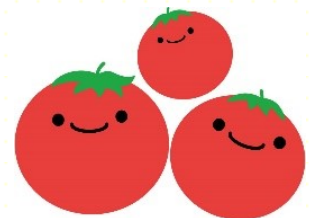
材料（2人分）

鶏むね肉	1枚
鶏がらスープの素	小さじ1/3
胡椒	少々
片栗粉	大さじ3
油	適量
トマト	1個
ニラ	4本
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
醤油	大さじ1
白ごま	大さじ1
ごま油	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
おろし生姜	小さじ1
塩、胡椒	少々



手順

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切り切り、鶏がらスープ、胡椒で下味をつける。片栗粉をまぶし、多めの油で揚げ焼きにする。
- ② トマトは2cm角切り、ニラは2ミリ幅に切る。
- ③ カッコ内の調味料を混ぜ合わせ②を10分程漬ける。
- ④ ①に②をかけて完成です。



ポイント

- ★鶏肉はもも肉、ささみでもおいしくいただけます。アジ、カジキマグロ等の魚も美味しいです。
- ★調味料はお好みで加減してください。