



チリソースの素がなくても、おいしいチリソース炒めを作ることができます。えびのチリソース炒めなど、ご家庭でいろいろとアレンジしてみてください。

【鶏肉と高野豆腐のチリソース炒め】

材料（4人分）

- ・鶏肉モモ（2cm角）・・・160g
 - ・塩・・・1.8g
 - ・料理酒・・・4g
 - ・油・・・2g
 - ・高野豆腐（サイコロ）・・・20g
 - ・片栗粉・・・4g
 - ・揚げ油・・・適量
- ★チリソース★
- ☆おろしにんにく・・・2g
 - ☆おろししょうが・・・2g
 - ☆トマトケチャップ・・・48g
 - ☆砂糖・・・8.4g
 - ☆料理酒・・・4.8g
 - ☆みそ・・・4g
 - ☆豆板醤・・・0.8g
 - きざみパセリ・・・適量

おいしくつくるポイント

・高野豆腐を揚げるときは、しっかり水気を切ると油はねしにくくなります。

・高野豆腐を揚げると食べやすくなります。

☆ 作り方 ☆

- ①高野豆腐をぬるま湯で戻し、手で絞って水気を切る。
- ②高野豆腐に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③★チリソース★の調味料を混ぜておく。
- ④フライパンに油をひき、鶏肉に塩、酒を振り炒める。
- ⑤★チリソース★を加え、②の高野豆腐を加え混ぜる。
- ⑥最後に、きざみパセリを加え混ぜる。