



※写真はイメージです。

トマトケチャップで簡単中華！

## 若どりむね肉のチリソース炒め

### 材 料 (3人分)

若どりむね肉	約280g				
玉ねぎ	1/2個				
塩	少々				
酒	大さじ1・1/2				
片栗粉	大さじ1/2				
サラダ油	大さじ1				
カゴメトマトケチャップ (トマトケチャップ)	大さじ4				
ラー油	お好みで				
A	<table> <tbody> <tr> <td>おろししょうが(チューブ入り)</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>おろしにんにく(チューブ入り)</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> </tbody> </table>	おろししょうが(チューブ入り)	小さじ1/2	おろしにんにく(チューブ入り)	小さじ1/2
おろししょうが(チューブ入り)	小さじ1/2				
おろしにんにく(チューブ入り)	小さじ1/2				
B	<table> <tbody> <tr> <td>顆粒鶏がらだし</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>1/4カップ</td> </tr> </tbody> </table>	顆粒鶏がらだし	小さじ1	水	1/4カップ
顆粒鶏がらだし	小さじ1				
水	1/4カップ				
レタス	1枚				

### 作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにしておく。若どりむね肉はひと口大に切り、フォークで穴をあける。
2. 1の若どりむね肉に塩、酒をもみ込み15分程おき、片栗粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2の両面を焼きAと1の玉ねぎのみじん切りを加え、若どりむね肉に火が通るまでよく炒める。
4. トマトケチャップを加えさらに炒める。Bを加えひと煮立ちさせる。
5. 器にレタスを敷き、4を盛り付け、お好みでラー油を加える。