

## ～鶏むね肉のチリソース～

材料名	4人分	
鶏むね肉(皮なし)	1枚(300g)	
A	しょうゆ	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ2	
トマト	中2個(200g)	
長ねぎ	1本(80g)	
B	塩	小さじ1/4
	しょうゆ	小さじ1
トウバンジャン	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
ごま油	お酢	小さじ1
		小さじ1/2

### <作り方>

- ①鶏むね肉は繊維を切るようにして、幅1cmくらいのそぎ切りにする。トマトは2cmぐらいの角切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ②ポリ袋に切った鶏むね肉とAを入れ、よく揉む。
- ③熱したフライパンにサラダ油をしき、②を加えて中火で両面にこんがり焼き色がつくまで炒める。
- ④鶏むね肉に火が通ったら、一度フライパンから取り出す。同じフライパンにトマトを加えて中火で炒める。トマトから水分が出てきたら、ねぎを加える。
- ⑤長ねぎに火が通ったら、合わせておいたBと取り出しておいた鶏むね肉をフライパンに戻し、混ぜ合わせながら少しとろみが出るくらいまで炒める。
- ⑥火を止め、仕上げにごま油を加えて混ぜ合わせる。

<1人分:エネルギー141キロカロリー・塩分1.2g>



鶏肉を白身の魚に変えてもおいしいよ！

## ～なすとピーマンの炒め煮～

材料名	4人分	
なす	大3個(240g)	
ピーマン	4個(100g)	
ツナ缶(水煮)	2缶	
ごま油	小さじ2	
D	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	酒	小さじ2
白すりごま	大さじ2	

<1人分:エネルギー91キロカロリー・塩分0.6g>

### <作り方>

- ①なすはたて半分に切り、1cmくらいの厚さの斜め切りにする。  
ピーマンは種をとり、一口大に切る。
- ②フライパンにごま油を入れて熱する。なすとピーマンを加えて炒め、少し焦げ目がついてきたら、ツナ缶を汁ごと加える。
- ③Dの調味料を入れてふたをして、なすがくたつとするまで煮る。
- ④水分が多く出ていれば、ふたを開けて少し飛ばす。  
最後に白すりごまを加えて、全体を混ぜ合わせて火を止める。