

このレシピで

野菜が **210 g**  
とれます♪

ここがスゴイ！！



手軽でしっかり美味しい！

# 野菜と鶏肉のチリソースかけ

＜材料＞(1人分)

- ・ 鶏もも肉 50g
- ・ ブロccoli(冷凍) 100g(小房7つ)
- ・ アスパラガス 80g(2本)
- ・ 玉ねぎ 30g(1/4個)
- ・ 水 90g
- ・ ケチャップ 30g(大さじ2杯)
- ・ 砂糖 8g(大さじ1/2杯)
- ・ しょうゆ 適量(小さじ1/2杯)
- ・ チリソース 適量(小さじ1/2杯)
- ・ 片栗粉 2g
- ・ サラダ油 15g(内5gは肉用)



＜作り方＞

- ① 野菜を洗ひ、玉ねぎはみじん切りにする。  
アスパラガスは3等分にし、ブロッコリーは2分凍ひる。
- ② 一口大に切った鶏肉を油で炒め、皿にラップ。  
その後、同じフライパンで玉ねぎも油で炒める。
- ③ 玉ねぎが透明になったら、Aと混ぜたものを加えて更に炒める。
- ④ 盛り付けた具材の上から③をかける完成！

チリソースがなくても  
美味しく召し上がれます！

Point

③は加熱すると固まり出すので  
よくかき混ぜておくこと！！