

野菜・くだもの チャレンジレシピ

~ MENU ~

チンゲンサイと鶏肉のケチャップ炒め

主材料 (2人分)

● チンゲンサイ	…	2株
● 長ねぎ	…	1本
● にんにく・生姜	…	各1片
● 鶏ささみ	…	4本
● 片栗粉	…	大さじ1
● 豆板醤	…	小さじ1
● サラダ油	…	大さじ1
A ● 酒	…	小さじ1
● 塩・コショウ	…	少々
B ● 中華スープ	…	1/4カップ
● 酒・砂糖	…	各大さじ1
● しょうゆ	…	大さじ1/2
● トマトケチャップ	…	大さじ3
C ● 片栗粉	…	小さじ1
● 水	…	大さじ1

作り方

- チンゲンサイは茎と葉に分け、茎は食べやすい長さに切ってから根に近い部分は6等分くらいに切り分け、葉はざく切りにしておく。
長ねぎは斜め薄切り、にんにくと生姜はみじん切りにする。
鶏ささみはそぎ切りにし、**[A]**をもみ込んで10分くらいおいておく。
- 鍋に熱湯を沸かし、チンゲンサイは茎の部分を長めに、葉はざっとゆでるようにしてザルにあげて水気をきる。鶏ささみは片栗粉をまぶしてくっつかないようにゆでて水気をきる。
- フライパンにサラダ油を熱し、にんにくと生姜を炒めたら長ねぎと**2**を加えて炒め合わせ、豆板醤を加える。合わせた**[B]**を加えてひと煮立ちさせ、**[C]**の水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

