

地産地消  
レシビ



タマネギの甘みと食感が  
ピリ辛のソースとマッチして  
食欲をそそる、色どり鮮やかな  
料理です。

## タマネギと鶏肉の チリソースあえ

### 【材料】(4人分)

タマネギ300g、ゴマ油大さじ1、鶏肉(もも)300g、酒大さじ1

ショウガ(みじん切り)大さじ1、油大さじ1、塩コショウ

レタス1/4個、キュウリ1本、ゆで卵2個

Aチリソース[トマトケチャップ大さじ4、水大さじ4、豆板醤小さじ1、砂糖、しょうゆ、酢 各大さじ2]

B水溶性片栗粉[片栗粉大さじ1、大さじ2]



### 【作り方】

- ①タマネギは薄皮をむき5mm位のくし形に切り、フライパンにごま油を熱していため、塩コショウ少々をしておく。
- ②鶏肉は一口大に切り、酒、塩コショウをし、10分くらいおく。フライパンに油を熱し、ショウガのみじん切りをいため、香りが出てきたら鶏肉をよくいためる。
- ③鍋にAのチリソースの材料とBの水溶性片栗粉を入れ、煮立ってきたら②の鶏肉を加えよくあえる。
- ④ゆで卵をくし形に切る。
- ⑤皿の周囲にちぎったレタスと斜め薄切りにしたキュウリを盛りつけ、中央に①のタマネギを平らに敷き、③の鶏肉のチリソースあえを盛りつけて④のゆで卵を飾る。