

## チリチキン



### 材料（1人分）

鶏むね肉	: 30g
片栗粉	: 小さじ1
油	: 小さじ1
ケチャップ	: 小さじ1
コチュジャン	: 小さじ1/3
酒	: 小さじ1
砂糖	: 小さじ1/3
ごま油	: 小さじ1/2
ごま	: ひとつまみ

### 作り方

- ① 鶏肉を 2cm ほどの大きさに切り、片栗粉を表面全体につける。
- ② 熱したフライパンに油をひき、①を焼く。
- ③ ケチャップ、コチュジャン、酒、砂糖、ごま油を混ぜ合わせる。
- ④ ②に③を入れて、加熱する。たれをよくからめてごまをかける。

とうがらしを含むコチュジャンには、辛みがあります。代わりにテンメンジャンを使うと、甘めに仕上げることができます。ごまの他に、刻んだねぎやしょうがを加えてもよいでしょう。



## 鶏肉と大根のごま酢あん

### 材料（1人分）

鶏もも肉	50g
大根	20g
葉ねぎ	5g
油	0.5g
酒	1g
酢	3g
さとう	1.5g
淡口しょうゆ	2g
白いりごま	1g
かたくり粉	0.5g

### 作り方

- ⑤ 大根は厚さ 5mm 位のいちょう切り、葉ねぎは 2mm 位の小口切り、鶏肉は 2cm 位の大きさにそれぞれ切る。
- ⑥ フライパンに油を温め、鶏肉を入れ中～強火で炒める。肉の色が変わったら大根を加えてしんなりするまで炒める。
- ③ ②に酒、酢、さとう、淡口しょうゆ、葉ねぎを順に加えて味を整え、最後に白いりごまと水溶きのかたくり粉を加えてとろみをつける。



炒めるだけで調理できます。

味つけをする前に、鶏肉と大根に少し焼き目をつけると、香ばしく仕上がります。

