

ROSEN'S RECIPE

ローゼンおすすめメニュー

濃厚リコピンケチャップで 簡単中華 鶏チリ

調理時間

10分

1人分

204kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



玉ねぎ

+

使ったのはコレ!



カゴメ 濃厚リコピン
トマトケチャップ 300g

濃厚リコピンケチャップで簡単中華 鶏チリ

材料/3人分

鶏むね肉……………1枚
塩……………少々
こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ1/2
玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個
おろししょうが(チューブ入り)……
……………小さじ1
おろしにんにく(チューブ入り)……
……………小さじ1
サラダ油……………大さじ1と1/2
カゴメ 濃厚リコピントマトケチャップ
……………大さじ4

作り方

- ①鶏肉は一口大にそぎ切りにし、塩、こしょう、片栗粉を加えて軽くもんでなじませる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、火を弱めて玉ねぎ、しょうが、にんにくを入れて2分程度炒める。
- ③火を強め、①の鶏肉を加え炒める。
- ④「カゴメ 濃厚リコピントマトケチャップ」を加えて炒め、最後にお好みでラー油(分量外)を加えて混ぜ合わせる。