

# ☆ 『チキンのごまサルサソース』 レシピ (家庭用) ☆

## 主 菜 チキンのごまサルサソース



### ◆ 材料 (1人分) ◆

鶏もも肉(皮なし)	…80g
塩	…少々
こしょう	…少々
いりごま	…小さじ 1/2
サルサソース(市販)	…大さじ 1 と 1/2
トマト	…1/8 個
油	…小さじ 1

### ◆ 作り方 ◆

- ① トマトは細かい角切りにして、サルサソースと混ぜておく。
- ② 鶏もも肉は、厚みのあるところは包丁を寝かせて切れ目を入れ、左右に開いてから塩、こしょうをふる。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、鶏肉に火が通るまで中火で両面をこんがり焼く。
- ④ ③を食べやすい大きさに切ってお皿に盛りつけ、ごまをふって①のソースをかける。

## 副菜 もやしとにらの卵とし



### ◆ 材料 (1人分) ◆

もやし	…40g
にんじん	…15g
にら	…10g
卵	…40g
〔だし汁	…小さじ2
しょうゆ	…小さじ1/2
みりん	…小さじ1/2
塩	…少々
油	…小さじ1

### ◆ 作り方 ◆

- ① 野菜はすべてきれいに洗う。にんじんは太めの千切りに、にらは5cmの長さに切る。もやしはザルにあげて水気をきっておく。
- ② 熱したフライパンに油をひき、にんじん、もやしを炒め、にんじんに火が通ったら上ににらを並べ、調味料を入れてひと煮立ちさせる。煮立ったところに溶き卵を全体に回し入れ、弱火にして卵に火を通す。

## 副菜 ブロッコリーのおかか和え



### ◆ 材料 (1人分) ◆

ブロッコリー	…50g
かつおぶし	…1g
しょうゆ	…小さじ1/2

### ◆ 作り方 ◆

- ① ブロッコリーは小房にわけ、熱湯で食べやすい硬さにゆで、ザルにあげ粗熱をとる。
- ② かつおぶし、しょうゆをボールで混ぜ、①を入れて和える。