



## 5/8 (火) レンジで簡単 トリチリソース

(材料 4 人分)

鶏胸肉：1 枚 (200g くらい)

長ねぎ：1/2 本

(合わせ調味料)

A { トマトケチャップ：大さじ2  
 砂糖：小さじ1  
 塩：少々  
 酒：大さじ2  
 酢：小さじ2  
 豆板醤：小さじ2  
 片栗粉：小さじ2  
 サラダ油：大さじ1  
 水：大さじ1・1/2

- ① 鶏肉は一口大に切って、長ねぎはみじん切りにする。
- ② 耐熱容器に A を加えてよく混ぜ合わせ、①を加えてよく混ぜ、ラップをふんわりとかけて500W のレンジで2分加熱し、一度混ぜてさらに2分ほど加熱したらしばらく蒸らして出来上がり。

☆もうちょっと手を加えてもいいという時は、鶏肉に片栗粉をまぶし焼いてソースを加えましょう

☆もちろんエビチリにも、イカやエリンギ、オムレツにかけてもおいしいソースですよ～♪

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。  
 またくインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。