

簡単! 時短!
レシピ

鶏むね肉で作る 簡単とりチリ

調理時間
約20分

材料
(2~3人分)

- 鶏むね肉…1枚(約300g) ●塩こしょう…少々 ●片栗粉…大さじ2
- ごま油…大さじ2 ●豆板醤…大さじ1/2~1 ※お好みの辛さに調整してください
- 長ネギ…1/2本 ●しょうが(チューブ)…小さじ1
- ニンニク(チューブ)…小さじ1
- 鶏ガラスープの素…小さじ1 ●水…100ml ●ケチャップ…大さじ3
- ④●酒…大さじ1 ●砂糖…小さじ2
- ⑤●片栗粉…小さじ1 ●水…小さじ2

作り方

- 1 鶏むね肉の皮を取って厚み1.5cmのそぎ切りにし、さらに食べやすい大きさに切りそろえ、切った肉に塩こしょうをする。
- 2 ④の材料を合わせておき、①の肉に片栗粉をまぶし、フライパンにごま油を入れ中火で肉を両面焼き、火が通ったら取り出す。
- 3 肉を取り出したフライパンに豆板醤を入れ、弱火でごま油に赤く色が付くまで炒める。
- 4 長ネギのみじん切り、しょうが、ニンニクを入れて、長ネギがしんなりするまで炒めたあと、④を入れひと煮立ちさせる。
- 5 ④に②の肉を入れて弱めの中火で2~3分煮たあと、一度火を切り⑤を入れて再度火をつけ炒め、とろみがついたら出来上がり。

Speedy!

ここが
Point!

水溶き片栗粉は入れる前によく混ぜ、少しずつ加えてください。
辛さは**豆板醤の量で調整**できます。
お子さま向けには**大さじ1/2程度**がおすすめです。

とまこまいギャラリー

編集後記

シティプロモーション課

●苦小牧のビッグイベント港まつりが終わりました。会場で歩いているカップルを見て、自分の青春時代を思い出しました。昔を思い出し物思いにふける35の夏。夏はまだ続きます。妻と子どもと火花をして思い出を増やします。(沼)

●まさか苦小牧の夏を「暑い」と感じる日がこんなに続くとは。涼しい街だと思って油断していました。秋が待ち遠しい気持ちもありますが、もう少しだけ夏を楽しんでから秋を迎えたいと思います。(坪)

●毎年恒例の氷上の甲子園に続き、港まつりの撮影へ。今年は腕にくっきり時計焼け。休日に行ったグランピングでは、右足だけでも20カ所以上の虫刺され。今年の夏の思い出は、しっかり肌にも刻まれました。(大)

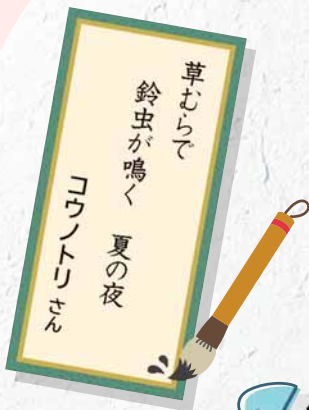
●涼しいアイスアリーナで熱い戦いが行われた、氷上の甲子園の撮影に行ってきました! 迫力あるプレーに目が離せず、時間があっという間に過ぎていました! P7でその模様をご覧ください。道内、道外の選手の皆さまお疲れさまでした。(木)

投稿
大募集!

広報とまこまいでは、「わたしの好きな苦小牧」などがテーマの投稿を随時募集しています。選ばれた作品は、広報とまこまい「とまこまいギャラリー」のコーナーに掲載させていただきます!

募集項目 上記をテーマとした写真、川柳、絵手紙、イラスト **応募方法** 応募作品とともに、①住所、②氏名、③タイトル(作品名)、④作品コメント(ひとこと)、⑤ペンネーム(希望の方)を明記し、Eメールまたは郵送で
宛先 ▶ Eメール kohokanri@city.tomakomai.hokkaido.jp
〒053-8722 旭町4-5-6 シティプロモーション課 ※投稿作品は返却不可

応募はこちら



ルリビタキ



瑠璃色の羽は成鳥の
オスだけなんだって
松浦 美晴さん



加藤 努さん