

手動

電子レンジで簡単！鶏チリ



作りかた

1. 鶏むね肉に酒、片栗粉を加え、もみ込む。
2. 耐熱ボウルに玉ねぎを入れ、ふんわりとラップをして **レンジ** **600W** **2分** で加熱する。
3. ②に①の鶏むね肉、**A**、サラダ油を加え、全体をしっかり混ぜ、**レンジ** **600W** **4分** で加熱する。

手動

レンジ

600W

加熱：約4分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

201kcal

塩分

1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

3人分

鶏むね肉

200g

酒

大さじ1

片栗粉

大さじ1/2

玉ねぎ(みじん切り)

1/2個

A カゴメトマトケチャップ

大さじ4

A おろししょうが(チューブ入り)

小さじ1

A おろしにんにく(チューブ入り)

小さじ1

A ラー油

小さじ1

サラダ油

大さじ1・1/2

このレシピに使われている商品



カゴメトマトケチャップ