

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** **約2分** で加熱する。
3. ②に①の鶏むね肉、**A**、サラダ油を加え、全体をしっかりと混ぜ、**レンジ** **600W** **約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
底面

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。

このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

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