

チキンチャップ

材料	使用料 (1人分)		切り方	作り方
鶏肉	50	g	一口サイズ	① 鶏肉に塩こしょうで下味をつけておく。 ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。 (鶏肉は火が通りにくいので中まで火を通しておく。) ③ 玉ねぎを加え炒める。 ④ ピーマンを加え炒める。 ⑤ 調味料で味をつけ完成！
塩こしょう	少々			
玉ねぎ	30	g	くし切り	
ピーマン	5	g	短冊切り	
ケチャップ	15	g		
さとう	1	g		
しょう油	3	g		
ウスターソース	2	g		
サラダ油	1	g		

※鶏肉の下味をつけない場合は、炒めるときにふり入れてもOK！

※豚肉でもOK！

