

令和2年度 JA北九賞

## ブロッコリーと鶏肉のチリソース



※給食用に献立をアレンジしています。

### 【受賞者のおすすめポイント】

鶏肉が入ったボリュームのある炒め物で、ブロッコリーの食感を楽しむことができます。

ブロッコリーが苦手な人にも食べやすいように、チリソースで味付けしています。

### 【材料】（4人分）

・鶏肉（厚切り）	100g
・しょうが	少々
・ガーリック	少々
・サラダ油	小さじ1
・ブロッコリー	200g
・中華スープのもと	少々
・水	20ml
・塩	少々

### 〈A〉

・トマトケチャップ	大さじ1強
・砂糖	小さじ1弱
・しょうゆ（こいくち）	小さじ1/3
・酒	少々
・豆板じゃん	少々

### 〈水溶き片栗粉〉

・片栗粉	小さじ1/3
・水	小さじ2/3

### 【作り方】

- ① ブロッコリーは茎を3cm程度残して、一口大に切り、ゆで、水冷し、水気をきる。しょうがはみじん切りにする。
- ② サラダ油を熱し、しょうが、鶏肉、ガーリックを炒める。
- ③ 水を入れ、あく、油をとり、中華スープのもとを入れ、煮る。
- ④ 〈A〉で調味し、ブロッコリーを入れ、煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えて煮る。
- ⑥ 塩で味をととのえる。