

鶏肉のケチャップ炒め



材料【4～5人分】

鶏肉	200g	サラダ油	適量
たまねぎ	1/2個	トマトケチャップ	大さじ2
ピーマン	1個	ウスターソース	小さじ2
にんじん	1/4本	おろしにんにく	少々
さやいんげん	30g		

～ 作り方 ～

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、たまねぎはスライス、ピーマンは角切り、にんじんは千切り又はいちょう切りにしておく。
- ② さやいんげんは3～4cmの長さに切り、さっとボイルしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉とおろしにんにくを炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、ピーマンの順に加え炒める。
- ⑤ 最後にさやいんげんと調味料Aを加えて仕上げる。



トマトケチャップには、トマトにたくさん含まれる旨み成分「グルタミン酸」が豊富です。

トマトの栄養成分もとれる便利な調味料なので、適量をうまく料理に使いましょう。