



チキンカツのサルサランチエラ



栄養量

エネルギー	190kcal	ビタミンA	41μgRE
たんぱく質	1.3g	ビタミンB ₁	0.06mg
脂質	0.7g	ビタミンB ₂	0.05mg
炭水化物	11.6g	ビタミンC	7mg
カルシウム	16mg	食物繊維	0.7g
鉄	0.4mg	食塩相当量	0.6g

材料

チキンカツ	50g
たまねぎ	10g
トマト水煮 (ダイスカット)	12.5g
チャツネ	1g
にんにく	0.1g
パセリ	0.5g
調合油	0.5g
コンソメ	0.3g
チリパウダー	0.03g
塩	0.1g
こしょう	0.01g
でん粉	1g
水	15g

作り方

- ①たまねぎ・にんにくをみじん切りにする。
- ②①を調合油で炒める。
- ③②に火が通ったら、トマト水煮・チャツネ・コンソメ・チリパウダーを加えて煮込む。
- ④③に水溶きでん粉を加え塩・こしょうで味を整える。
- ⑤揚げたチキンカツに④をかける。

ちょこっとメモ

メキシコのピリ辛のトマトソースです。魚のフライ等にもよく合いますのでお試しください！
チリパウダーで辛みを調整してください。