

2023年11月号

【料理名】鶏肉の揚げ焼き丼 ゆずこしょう風味



【献立】

かぶのレモンマリネ

キャベツと油揚げのみそ汁

【調理時間】20分

【カロリー】773 kcal

【塩分】3.3g

【主材料】（2人分）

ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 本

Aとき卵……1個分

A砂糖……小さじ1

A塩……少々

Bだし汁……50 ml

B酒、みりん……各大さじ1

B砂糖……小さじ2

B塩……小さじ $\frac{1}{4}$

ゆずこしょう……小さじ $\frac{1}{2}$ ～1

温かいご飯……適量

【作り方】

1. 鶏肉は余分な脂を除いてひと口大に切り、しょうゆ小さじ2と塩小さじ $\frac{1}{2}$ をまぶす。ねぎは4cm長さの縦半分切る。Aは混ぜ合わせて鍋に入れ、いり卵を作る。
2. 耐熱容器にBを入れ、ラップをせずに電子レンジで1分加熱し、ゆずこしょうを混ぜる。
3. フライパンに油小さじ1とねぎを入れて中火で熱し、焼き色がついたらとり出す。
4. 油をフライパンの底に回るくらいつぎ足して熱する。①の鶏肉の汁気を軽くきり、小麦粉を薄くまぶして並べ入れ、揚げ焼きにする。
5. 丼にご飯を盛り、①のいり卵をのせる。④を②にくぐらせてのせ、③を添える。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。