

2023年12月号

【料理名】チキンソテー



【献立】

キャベツのコールスロー
オニオンスープ

【調理時間】30分

【カロリー】545 kcal

【塩分】1.7g

【主材料】(2人分)

鶏もも肉……小2枚(400g)

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$ 強

A 粗びき黒こしょう……少々

トマト……小2個

クレソン……適量

【作り方】

1. 鶏肉は余分な脂肪を除いて筋を切り、Aを両面にふってなじませる。トマトはへたを除き、横半分に切る。
2. フライパンに油小さじ1を弱めの中火で熱し、鶏肉の皮面を下にして並べ入れる。出てきた脂をときどき拭きながら、しっかりと焼き色がつくまで10分ほど焼く。返して弱火で4分ほど焼き、火が通ったら器に盛る。
3. ②のフライパンにトマトの切り口を下にして入れ、両面を1分ずつ焼く。クレソンとともに②の器に盛る。

●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。