

2024年2月号

【料理名】鶏肉と山いもだんご鍋



【献立】

ほたてとわかめのぬた
かぶの浅漬け

【調理時間】20分

【カロリー】380 kcal

【塩分】3.9g

【主材料】(2～3人分)

鶏もも肉……1枚

大和いも……150g

ごぼう……½本

まいたけ……1パック

小ねぎ……2本

A だし汁……4カップ

A しょうゆ、みりん……各大さじ3

【作り方】

1. 鶏肉は塩少々をすりこみ、ひと口大に切る。フライパンを熱し、皮目から入れてこんがり焼き、返してすぐにとり出す。
2. 大和いもは皮つきのまますりおろす。ごぼうは薄いさがきにし、まいたけは小分けにする。小ねぎは斜め薄切りにして水にしばらくさらし、水気をしっかりとる。
3. 鍋にAを入れて中火で煮たて、①とごぼうを加え、ふたたび煮たったら2～3分煮る。
4. まいたけを加え、煮たったら大和いもをスプーンで丸めて落とし入れ、好みの加減に煮る。小ねぎを加える。

●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。