

2024年2月号

【料理名】白菜と鶏肉のトロミ炒め



【献立】

にんじんの甘酢漬け  
ザーサイスープ

【調理時間】15分

【カロリー】239 kcal

【塩分】1.8g

【主材料】(2人分)

白菜……300g

鶏むね肉(皮なし)……1枚(200g)

A 酒、かたくり粉、しょうが汁……各小さじ1

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A こしょう……少々

B 酒……大さじ1

B しょうゆ、砂糖……各小さじ $\frac{1}{2}$

B 塩……小さじ $\frac{1}{8}$

C かたくり粉……大さじ $\frac{1}{2}$

C 水……大さじ3

【作り方】

1. 白菜は軸と葉に分け、軸はひと口大のそぎ切りに、葉はざく切りにする。鶏肉は1cm厚さに切り、Aをもみこむ。
2. フライパンに油大さじ1を熱し、白菜の軸を中火で透き通るまで炒める。鶏肉を加えて炒め、色が白くなってきたら白菜の葉を加え、全体がしんなりするまで炒める。
3. Bを加えて煮たて、といたCを加えて全体を混ぜ、トロミがついたらごま油小さじ1をふる。

●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。