

2024年4月号

【料理名】アスパラと鶏肉の甘酢炒め



【献立】

もやしのあえもの
トマトと卵のスープ

【調理時間】15分

【カロリー】296 kcal

【塩分】2.5g

【主材料】（2人分）

グリーンアスパラガス……5本

玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個

鶏むね肉……1枚（250g）

A 酢、しょうゆ、みりん……各大さじ1

A 砂糖……小さじ1

A 塩……少々

【作り方】

1. アスパラは根元を落としてかたい皮をむき、3～4等分の斜め切りにする。
2. 玉ねぎは1cm幅に切る。
3. 鶏肉はひと口大に切って塩とこしょう各少々をふり、かたくり粉小さじ2をまぶす。
4. フライパンにごま油小さじ2を中火で熱して③を入れ、3分ほど焼く。返して端に寄せ、あいたところで②を2分ほど炒める。玉ねぎに火が通ったら①を加え、さらに1分ほど炒める。合わせたAを加えてからめる。

●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。