

2024年4月号

【料理名】 たけのこと鶏手羽中のみそバター煮



【献立】

きゅうりの酢のもの
にんじんのきんぴら

【調理時間】 15分

【カロリー】 285 kcal

【塩分】 1.8g

【主材料】（2人分）

ゆでたたけのこ……200g

鶏手羽中……6本

にんにく……1片

スナップえんどう……10本

バター……10g

A みそ、酒……各大さじ1

A しょうゆ……小さじ1

A 砂糖……小さじ2

A 水……1カップ

【作り方】

1. たけのこは根元は1.5cm厚さのいちょう切り、穂先はくし形に切る。
2. 手羽中は骨の間に切りこみを入れる。にんにくは半分に切る。
3. フライパンにバターを中火で熱して②を入れ、手羽中は皮目から3分ほど焼き、返して1分ほど焼く。①を加えてさっと炒め合わせ、Aを加えて煮汁が $\frac{1}{2}$ ほどになるまで5分煮る。
4. 筋を除いたスナップえんどうを加え、フライパンを揺すりながら1分ほど煮からめる。

●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。