

2024 年 4 月号

【料理名】 鶏肉のトマト照り焼き



【献立】

ブロッコリーのごまあえ
はるさめスープ

【調理時間】 15 分

【カロリー】 330 kcal

【塩分】 2.2g

【主材料】（2 人分）

鶏もも肉…… 1 枚

トマト…… 1 個

A しょうゆ、みりん……各大さじ 1

グリーンカール……適量

【作り方】

1. 鶏肉は皮目をフォークなどで数カ所刺し、塩少々をふって小麦粉小さじ 2 をまぶす。
2. トマトは 1 cm 角に切る。
3. フライパンに油小さじ 1 を中火で熱し、①を皮目から 3 分ほど焼く。カリッとしたら返し、ふたをして 3 分ほど焼き、火を通す。
4. 鶏肉を端に寄せて余分な脂をペーパータオルで吸いとる。あいたところにトマトを加え、トマトの角が少しくずれる程度に 30 秒ほど炒める。合わせた A を全体に加えて煮からめる。
5. 鶏肉を食べやすく切って器に盛り、グリーンカールを添えて④のタレをかける。

●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 = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。