

2024年5月号

【料理名】 チーズ親子煮



【献立】

かぶの浅漬け

豆腐となめこのみそ汁

【調理時間】 15分

【カロリー】 407 kcal

【塩分】 2.0g

【主材料】 (2人分)

鶏もも肉……小1枚 (200g)

A 酒……大さじ1

A しょうゆ……小さじ $\frac{1}{2}$

玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個

とき卵……2個分

ピザ用チーズ……30g

B だし汁…… $\frac{3}{4}$ カップ

B みりん……大さじ2

B しょうゆ……小さじ2~3

小ねぎ (小口切り) ……少々

【作り方】

1. 鶏肉は2~3cm角に切り、Aをもみこむ。玉ねぎは5mm幅のくし形切りにする。
2. 直径20cmのフライパンにBを合わせて中火にかけ、フツフツしてきたら①を加える。煮たったらさっと混ぜてアクを除き、ふたをずらしてのせ、弱めの中火にして5分ほど煮る。
3. ふたをとり、煮汁が半量ほどになったらチーズを散らし、とき卵を回し入れる。ふたをして1分ほど煮、半熟状になったら火を止める。器に盛り、小ねぎを散らす。

●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。