

2024年8月号

【料理名】枝豆と鶏ささ身の塩炒め



【献立】

レタスとかにかまのポン酢しょうゆあえ
しらすと青じその混ぜご飯

【調理時間】15分

【カロリー】169 kcal

【塩分】1.0g

【主材料】(2人分)

枝豆……120g (正味 60g)

鶏ささ身……3本

玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個

A 塩、こしょう……各少々

A 酢……小さじ1

B 鶏ガラスープの素……小さじ1

B 塩、こしょう……各少々

B 酒……大さじ1

B 水……大さじ2

【作り方】

1. 枝豆は4分ほど塩ゆでして実をとり出す。玉ねぎは3mm幅に切る。
2. ささ身は筋を除いてひと口大のそぎ切りにし、Aをからめてかたくり粉小さじ1をまぶす。
3. フライパンに油小さじ2を中火で熱して玉ねぎをさっと炒め、②を加えて両面をさっと焼く。ふたをして弱火にし、1分30秒蒸し焼きにして火を通す。
4. 枝豆を加えて中火にし、Bを加えて混ぜながら炒める。

●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。