

2024年10月号

【料理名】鶏肉と大根の中国風煮こみ



【献立】

ザーサイ入り卵焼きのせご飯
れんこんの甘辛炒め

【調理時間】30分

【カロリー】447 kcal

【塩分】2.8g

【主材料】（2人分）

鶏もも肉……1枚（270g）
大根……300g
干しいたけ……1～2枚
A にんにく……1片
A しょうが（薄切り）……2～3枚
A 赤唐辛子……1本
A 八角（あれば）……1個
A 砂糖、しょうゆ……各大さじ2
A 酒、水……各½カップ

【作り方】

1. 干しいたけは水1カップに2時間以上つけてもどし、石づきを除いて4等分に切る。もどし汁はこし、とりおく。
2. 鶏肉は4等分に切り、塩とこしょう各少々をふる。大根は小さめの乱切りにする。
3. 鍋にごま油大さじ1を中火で熱し、鶏肉を皮目から焼く。焼き色がついたら返し、①のしいたけと、大根を加えて1～2分炒める。Aと①のもどし汁を加え、煮たったらアクを除く。ふたをずらしてのせ、20分ほど煮る。

●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。