

2025年2月号

【料理名】白菜と鶏肉の辛子あんかけ焼きそば



【献立】

ほたて缶とみつ葉の中国風オムレッツ  
きゅうりの塩昆布あえ

【調理時間】15分

【カロリー】810 kcal

【塩分】4.0g

【主材料】(2人分)

白菜……2枚

鶏むね肉……小1枚(200g)

ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 本(50g)

きくらげ(乾燥)……4g

しょうが……1かけ

揚げ中華麺……2人分

A 水……2カップ

A 鶏ガラスープの素……小さじ1

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

A 酒、しょうゆ……各小さじ2

B かたくり粉……大さじ1

B 水……大さじ2

練り辛子……小さじ1

【作り方】

1. 白菜は葉はざく切り、軸はそぎ切りにする。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。きくらげはぬるま湯に10分ほどつけてもどし、石づきを除いてひと口大に切る。しょうがは細く切る。
2. 鶏肉はそぎ切りにし、塩とこしょう各少々をふってかたくり粉を薄くまぶす。
3. フライパンに油小さじ2を熱し、②を中火でさっと炒め、①を加えて強火で1～2分炒め合わせる。Aを加え、煮たったらといたBでトロミをつけ、辛子を加えて混ぜる。
4. 器に麺を盛り、③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=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。