

2025 年 5 月号

【料理名】 まるごとピーマンと厚揚げのおかか煮



【献立】

鶏むね肉の南蛮漬け

焼き長いものポン酢あえ

【調理時間】 20 分

【カロリー】 240 kcal

【塩分】 1.6g

【主材料】（2 人分）

ピーマン…… 4～5 個

厚揚げ…… 1 枚 (150g)

A しょうゆ、みりん…… 各大さじ 1

削りかつお…… 3～4 g

【作り方】

1. ピーマンはギュッと握って側面をつぶす。厚揚げは 1 cm 幅のひと口大に切る。
2. 鍋にごま油大さじ $\frac{1}{2}$ を中火で熱し、ピーマンをさっと炒める。油がなじんだら厚揚げと A を加え、浸るくらいの水を注ぐ。
3. 落としぶたをして弱めの中火で 10 分ほど煮、ピーマンがくったりとして柔らかくなったら削りかつおを加えて混ぜる。

●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。