

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……3～4g

【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1cm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. 落としふ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=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。