

2025 年 7 月号

【料理名】 きゅうりと鶏肉の辛子炒め



【献立】

厚揚げとピーマンのオイスター煮

ミニトマトとしめじのスープ

【調理時間】 15 分

【カロリー】 140 kcal

【塩分】 2.5g

【主材料】（2 人分）

きゅうり…… 2 本

鶏むね肉…… $\frac{1}{2}$ 枚（100～120g）

A 練り辛子……小さじ 1

A 酢……小さじ 2

A しょうゆ……大さじ 1

A ごま油……小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. きゅうりは縦 4 つ割りにしてから長めの乱切りにし、塩を軽くふる。
2. 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、塩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 1 を熱し、②を並べ入れて焼く。こんがりしたら返して火を通し、①の水気をきって加え、Aを加えてさっと炒め合わせる。

●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。