

2025 年 8 月号

【料理名】 チキンソテー スパイシートマトソース



【献立】

さやいんげんのヨーグルトサラダ

ブロッコリーのコンソメスープ

【調理時間】 15 分

【カロリー】 385 kcal

【塩分】 1.8g

【主材料】（2 人分）

ミニトマト……10 個（150g）

鶏むね肉（皮なし）…… 1 枚（300g）

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

A 粗びき黒こしょう……少々

A 酢……小さじ 2

にんにく…… 1 片

B カレー粉……小さじ $\frac{1}{2}$

B しょうゆ……小さじ 1

B 酒……大さじ 1

ベビーリーフ……適量

【作り方】

1. ミニトマトは横半分に切る。にんにくは半分に切って芯を除き、つぶす。
2. 鶏肉は 1 cm 厚さのそぎ切りにする。ボウルに A を合わせ、鶏肉を加えてなじませ、かたくり粉大さじ 4 を全体にまぶす。
3. フライパンにオリーブ油大さじ 2 を中火で熱し、②の鶏肉とにんにくを入れる。鶏肉は両面を 2 分ずつ焼いて火を通し、とり出して器に盛る。フライパンにミニトマトと B を加えて中火にかけ、さっと炒める。水 $\frac{1}{4}$ カップを加え、ミニトマトを軽くつぶしながら 1 分ほど煮る。鶏肉にかけ、ベビーリーフを添える。

●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。