

2025年8月号

【料理名】鶏肉とかぼちゃのオイスターソース煮



【献立】

たたききゅうりの塩にんにくあえ
もやしのかき玉スープ

【調理時間】15分

【カロリー】401 kcal

【塩分】1.8g

【主材料】（2人分）

鶏もも肉……1枚（300g）

かぼちゃ……150g

しょうが……1かけ

ねぎ（白い部分）……5cm

A オイスターソース、酒……各大さじ1

A しょうゆ……小さじ1

A かたくり粉……小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. かぼちゃは種とわたを除いて1cm幅に切る。しょうがは薄切り、ねぎは白髪ねぎにする。
2. 鶏肉は余分な脂を除き、耐熱皿に皮目を下にしてのせ、混ぜたAをからめる。あいたところにかぼちゃをのせ、しょうがを散らす。ラップをふんわりとして電子レンジで6分加熱する。肉の上下を返してラップを同様にし、2分加熱してそのまま5分おく。
3. 鶏肉は食べやすく切って器に盛り、かぼちゃを添える。皿に残ったタレを回しかけ、ねぎをのせる。

●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＝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。