

2025 年 8 月号

【料理名】鶏肉の山椒照り焼き



【主材料】（2 人分）

鶏もも肉…… 1 枚（300g）

実山椒のつくだ煮……小さじ 1

A しょうゆ、みりん……各小さじ 3 ½

A 酒……大さじ 1

ししとう…… 4 本

【作り方】

1. 実山椒は包丁の腹でつぶし、A と合わせる。
2. 鶏肉はフォークで皮目を数カ所刺す。ししとうは包丁で切りこみを入れる。
3. フライパンを中火で熱し、鶏肉を皮目を下にして入れ、3 ～ 4 分じっくりと焼く。こんがり焼けたら返し、さらに 3 分ほど焼く。あいたスペースにししとうを加え、軽く焼き目がつくまで焼いてとり出す。
4. フライパンの余分な脂をペーパータオルで吸いとり、①を加える。煮たってきたらフライパンを揺すりながら煮つめ、照りが出てきたら火を止める。鶏肉を食べやすく切って器に盛り、ししとうを添える。

●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。