

2025 年 9 月号

【料理名】鶏肉とさつまいものマーマレードしょうゆ炒め



【献立】

オクラの白だしダレ冷ややっこ
玉ねぎとにんじんのみそ汁

【調理時間】 20 分

【カロリー】 502 kcal

【塩分】 2.4g

【主材料】（2 人分）

鶏もも肉……大 1 枚（300g）

さつまいも……150g

A マーマレード……50g

A 酒、しょうゆ……各大さじ 1

【作り方】

1. 鶏肉はひと口大に切り、塩とこしょう各少々をふる。さつまいもは 1 cm 厚さの半月切りにし、水にさらして水気をきる。A は混ぜ合わせる。
2. 耐熱皿にさつまいもを広げてのせ、ラップをして電子レンジで 2 分 30 秒加熱する。
3. フライパンに油大さじ $\frac{1}{2}$ を中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして入れ、焼き色がついたら返して 2 分ほど焼く。②を加えて軽く炒め合わせ、A を加えて汁気がなくなり照りが出るまで炒める。

●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。