

2025 年 10 月号

【料理名】鶏肉のみそしょうが焼き



【献立】

ポテトサラダ

なめこのすまし汁

【調理時間】15 分

【カロリー】365 kcal

【塩分】2.5g

【主材料】（2 人分）

鶏むね肉（皮なし）…… 1 枚（300g）

A おろししょうが、酒……各大さじ 1

玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個

ピーマン…… 2 個

B みそ、みりん……各大さじ 2

【作り方】

1. 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、A をもみこんでかたくり粉大さじ 1 をまぶす。玉ねぎはくし形に切り、ピーマンは縦 1 cm 幅に切る。
2. B は混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油大さじ 1 を中火で熱し、鶏肉を炒める。表面が白くなったら玉ねぎとピーマンを加えて 2 分ほど炒め合わせ、火が通ったら②を加えてひと混ぜする。

●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。