

2025 年 12 月号

【料理名】 ブロッコリーと鶏肉のごまみそ炒め



【献立】

にんじんと刻み昆布の甘酢あえ

コーンと卵のスープ

【調理時間】 20 分

【カロリー】 534 kcal

【塩分】 2.6g

【主材料】（2 人分）

ブロッコリー…… 1 株（350g）

鶏もも肉…… 1 枚

A 酒……大さじ $\frac{1}{2}$

A しょうゆ……小さじ 1

B みそ……大さじ 1

B みりん……大さじ 2

B すり白ごま……大さじ 1

B おろしにんにく……小さじ 1

【作り方】

1. ブロッコリーは小房に分け、さらに縦半分に切る。耐熱皿に並べ、塩少々をふってラップをし、電子レンジで 2 分加熱する。
2. 鶏肉は余分な脂肪を除いて筋膜を切り、厚みを開いてひと口大のそぎ切りにし、A をもみこむ。B は混ぜ合わせる。
3. フライパンに油大さじ 1 を熱し、②の鶏肉を皮目を下にして並べ入れ、中火で両面を 3 分ずつ焼く。途中、あいたところに①を加えて焼き、B を加えて全体を炒め合わせる。

●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＝ 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。