

2026 年 1 月号

【料理名】 れんこんと鶏肉の甘酢あんかけ



【献立】

ほうれんそうのおひたし

かき玉汁

【調理時間】 25 分

【カロリー】 439 kcal

【塩分】 3.0g

【主材料】（2 人分）

れんこん……150g

鶏もも肉……大 1 枚（300g）

A 水……100ml

A しょうゆ、酢、砂糖……各大さじ 1 と 1/2

A かたくり粉……大さじ 1/2

みつ葉（2 cm 長さに切る）……適量

【作り方】

1. れんこんは 1 cm 厚さの輪切り（大きければ半月切り）にし、水にさらして水気をきる。鶏肉は余分な脂と筋を除いてひと口大に切り、塩小さじ 1/4 をもみこむ。
2. フライパンに油小さじ 1 を中火で熱し、れんこんを並べ入れてふたをし、途中、上下を返して 3 分ほど蒸し焼きにし、とり出す。フライパンに油小さじ 1 を足して中火で熱し、鶏肉を皮目から 3 分ほど焼き、返して弱火で 4 分ほど焼く。れんこんをもどし入れてさっと炒め合わせ、器に盛る。
3. フライパンをきれいにし、A を入れて混ぜながら中火にかける。トロミがついたら②にかけ、みつ葉を添える。

●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。