

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(2cm長さに切る)……適量

【作り方】

- れんこんは1cm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。
- 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。
- 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=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500W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。