

2026年1月号

【料理名】鶏肉の焼き肉ダレステーキ



【献立】

ピクルス

ごぼうのポタージュ

【調理時間】15分

【カロリー】448 kcal

【塩分】3.1g

【主材料】(2人分)

鶏むね肉 ……小2枚 (400g)

A 塩……小さじ1/4

A こしょう、小麦粉……各適量

B 焼き肉のタレ……大さじ3

B バター……10g

ベビーリーフ……適量

【作り方】

1. 鶏肉は厚みを開く。Aの塩をもみこんでこしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
2. フライパンに油大さじ1を中火で熱し、①を皮目を下にして並べ、こんがりと焼き色がつくまで4~5分焼く。返してふたをし、弱火で4分ほど蒸し焼きにし、火を通す。
3. ふたをとってフライパンの余分な脂を拭き、Bを加える。バターが溶けたら鶏肉にさっとからめてとり出す。食べやすく切って器に盛り、ベビーリーフを添える。
4. フライパンに残ったタレを中火で1分ほど煮つめ、肉にかける。

●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。