

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、こんがりとし焼き色がつくまで 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 分ほど煮詰め、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＝ 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。