

2026年3月号

【料理名】 さや豆と鶏肉の中華蒸し



【献立】

かにかまとみつ葉のかに玉風
ひじきと大豆のマヨネーズサラダ

【調理時間】 15分

【カロリー】 385 kcal

【塩分】 3.3g

【主材料】（2人分）

- スナップえんどう……12本
- グリーンピース……正味 80g
- 鶏むね肉……小1枚（200g）
- ねぎ（斜め薄切り）……1/2本分（50g）
- しょうが（薄切り）……4枚
- A 酒、水……各大さじ2
- A 塩……小さじ1/3
- A ごま油……大さじ1
- B にら（小口切り）……30g
- B 酢、しょうゆ、ごま油……各大さじ1と1/2
- B 砂糖、豆板醤……各小さじ1/4

【作り方】

1. スナップえんどうは筋を除いて半分に切る。グリーンピースは塩水（水 200ml+塩小さじ1/2）に漬け、水気をきる。鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、塩とこしょう各少々をきる。
2. フライパンにねぎを敷いて鶏肉を加え、残りの①としょうがを散らす。Aを順にふり、ふたをして強めの中火にかけ、蒸気が上がったなら弱火で8分ほど蒸す。器に盛り、混ぜたBをかける。

●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。