

2026年4月号

【料理名】そら豆と鶏肉のピリ辛みそクリーム炒め



【献立】

レタスとベーコンのシーザーサラダ
粉ふきいものパセリバターあえ

【調理時間】15分

【カロリー】550 kcal

【塩分】1.7g

【主材料】（2人分）

そら豆（さやから出す）……50g

鶏もも肉……1枚（250g）

生クリーム……100 ml

A みそ……小さじ2

A 豆板醤……小さじ1

【作り方】

1. そら豆は薄皮をむく。鶏肉はひと口大に切り、塩少々をふる。
2. フライパンに油小さじ2を熱し、鶏肉を肉の面を下に並べ入れ、両面を中火で焼く。焼き色がついたら、そら豆を加えて軽く炒める。
3. Aを混ぜ合わせて水小さじ1でとき、生クリームとともに②に加える。トロミがつくまで1～2分、煮つめながらからめる。

●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。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。