

2026年4月号

【料理名】蒸し鶏と豆腐のたっぷりらダレ



【献立】

チンゲンサイのガリバタ炒め

ワンタンスープ

【調理時間】15分

【カロリー】318 kcal

【塩分】2.2g

【主材料】(2人分)

鶏むね肉……1枚(200g)

A 塩……小さじ1/3

A 酒……大さじ1

絹ごし豆腐……1/2丁(150g)

B いら(みじん切り)……4本分(40g)

B ねぎ(みじん切り)……大さじ1

B しょうが(みじん切り)……小さじ1

しょうゆ……大さじ1

サラダ油……大さじ2

【作り方】

1. 鶏肉は皮を除き、Aをふって耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで4分加熱する(途中、上下を返す)。粗熱がとれたら5mm幅に切る。
2. 豆腐は厚みを半分に切って5mm幅に切る。
3. 器に①と②を交互に重ねて盛る。Bをのせ、しょうゆを回しかける。
4. 小さなフライパンでサラダ油を煙が出るまで熱し、③の香味野菜の上から一気にかける。

●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。