

2024年7月号

【料理名】鶏肉ときゅうりのごま山椒炒め



【主材料】（2人分）

鶏もも肉……小1枚（200g）

きゅうり……3本

しょうが…… $\frac{1}{2}$ かけ

A 塩、こしょう、酒……各少々

B すり白ごま……大さじ2

B 粉山椒……適量

B しょうゆ……小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. 鶏肉はひと口大に切る。Aをふり、かたくり粉少々をまぶす。
2. きゅうりは皮を縞目にむき、塩小さじ $\frac{1}{2}$ をふって板ずりし、乱切りにして水気を絞る。しょうがはせん切りにする。
3. フライパンにオリーブ油小さじ2を中火で熱し、1を皮目から両面を1分30秒ずつ焼きつける。2を加えて酒大さじ1をふり、1分炒める。Bを加えてさっと炒め合わせる。

●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。