

2024年10月号

【料理名】 さつまいもと鶏肉、しめじのコチュジャン炒め



【献立】

小松菜の煮びたし

きゅうりとわかめの酢のもの

【調理時間】 20分

【カロリー】 507 kcal

【塩分】 2.3g

【主材料】（2人分）

さつまいも…… 1本（200g）

鶏もも肉…… 1枚（270g）

しめじ……100g

ねぎ…… 1本

A コチュジャン、しょうゆ……各大さじ1

A 水…… $\frac{1}{2}$ カップ

【作り方】

1. さつまいもは皮つきのまま乱切りにし、水にさっとくぐらせる。しめじは石づきを落として小分けにする。ねぎは斜め3cm長さに切る。
2. 鶏肉はひと口大に切り、塩とこしょう各少々をふる。
3. フライパンに油大さじ1を中火で熱して②を皮目を下にして焼き、焼き色がついたら返して1分ほど焼く。①を加え、大きく混ぜながら4～5分炒める。
4. Aを加え、中火でときどき混ぜながら、煮汁がほとんどなくなるまで炒め煮にする。

●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。