

2024年11月号

【料理名】鶏肉とさつまいもの辛みそ煮



【献立】

きのこのしょうが炒め

豆苗とツナのおかかサラダ

【調理時間】25分

【カロリー】619 kcal

【塩分】3.1g

【主材料】（2人分）

鶏もも肉……1枚（300g）

さつまいも……1本（300g）

小松菜…… $\frac{1}{2}$ 束（100g）

A 水…… $\frac{3}{4}$ カップ

A みそ、酒……各大さじ2

A 砂糖……大さじ1

A 豆板醤……小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. 鶏肉は余分な脂肪を除いてひと口大に切る。さつまいもは乱切りにして水にさらす。小松菜は5cm長さに切る。
2. 鍋に油大さじ $\frac{1}{2}$ を中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして焼く。焼き色がついたら返し、さつまいもの水気をきって加え、炒める。油が回ったらAを加えて煮たたせ、落としぶたをして弱火で8～10分煮る。
3. 鶏肉とさつまいもに火が通ったら火を強め、小松菜を加えて2～3分煮つめる。

●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＝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。