2024年11月号

【料理名】大根と鶏肉のガリバタ炒め

【献立】
セロリとマッシュルームのマスタードサラダ
ベーコンとさつまいものスープ

【調理時間】20分
【カロリー】466㎉
【塩分】2.9g

【主材料】（２人分）
大根……300g
鶏もも肉……１枚（300g）
Ａ 塩……小さじ¼
Ａ こしょう……少々
にら……⅓束（30g）
Ｂ おろしにんにく……小さじ½
Ｂ しょうゆ、みりん……各大さじ１½
Ｂ 酒……大さじ１
Ｂ 砂糖……小さじ１
バター……10g

【作り方】
1. 大根は皮をむいて８㎜厚さのいちょう切り、にらは５㎝長さに切る。鶏肉は余分な脂肪を除いてひと口大に切り、Ａをふって小麦粉を薄くまぶす。Ｂは混ぜ合わせる。
2. フライパンに油大さじ½を中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして２分ほど焼く。焼き色がついたら返し、弱火にして２～３分焼き、火が通ったらとり出す。
3. ②のフライパンをさっと拭いて油大さじ½を中火で熱し、大根を３～４分炒める。にらを加えてさっと炒め、②をもどし入れる。Ｂとバターを加えてからめる。

●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㎖、1 合＝ 180㎖、大さじ1 ＝ 15㎖、小さじ1 ＝ 5㎖です。

＊ 電子レンジは600W を使用しています。500 W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。