

2024年11月号

【料理名】鶏肉の治部煮風鍋



【主材料】（2～3人分）

鶏もも肉……1枚

生しいたけ……3枚

にんじん…… $\frac{1}{2}$ 本

小松菜…… $\frac{1}{4}$ 束

車麩……1枚

A 麵つゆ（3倍濃縮）……大さじ2

A みりん……大さじ1

A 水……500 ml

【作り方】

1. 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、塩少々をまぶす。しいたけは軸を除いて半分に切る。にんじんはピーラーでリボン状に削る。小松菜は4cm長さに切り、茎と葉に分ける。車麩は水につけてもどし、4等分に切る。
2. 鍋にAを入れて中火にかけ、煮たったら味をみて塩少々で調える。
3. 鶏肉にかたくり粉を薄くまぶして②に加える。色が白く変わったらしいたけ、にんじん、小松菜の茎、車麩も加えて火が通るまで煮、小松菜の葉を加えてひと煮する。

●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。