

2025年1月号

【料理名】長いもと鶏肉のオイスターソース煮



【献立】

小松菜のナムル  
もやしの中国風スープ

【調理時間】30分

【カロリー】580 kcal

【塩分】3.0g

【主材料】(2人分)

長いも……400g  
鶏もも肉……大1枚(300g)  
ゆで卵(熱湯から8分ゆでる)……2個  
にんにく……2片  
八角(あれば)……1個  
A 水……1½カップ  
A オイスターソース……大さじ2  
A 砂糖、しょうゆ……各小さじ2

【作り方】

1. 長いもは皮をむいて1.5cm厚さの輪切りにする。鶏肉は余分な脂肪を除いて筋を切り、大きめのひと口大に切る。にんにくは半分に切る。
2. フライパンに油大さじ½を中火で熱し、鶏肉の皮を下にして入れ、3～4分焼く。長いもとにんにくを加え、肉の色が変わるまで炒める。
3. 八角とAを加えて混ぜ、煮たったら落としぶたをし、途中で具材を1～2回返ししながら弱めの中火で20分ほど煮る。ゆで卵の殻をむいて加え、強火でさっと煮からめる。

●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=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。