

2025年4月号

【料理名】鶏肉と新じゃがの粒マスタードしょうゆ煮



【献立】

トマトときゅうりのサラダ  
くずし豆腐のみそ汁

【調理時間】30分

【カロリー】483 kcal

【塩分】2.4g

【主材料】（2人分）

鶏もも肉……1枚（250g）  
新じゃがいも（小粒のもの）……300g  
A 酒、みりん……各大さじ2  
A 砂糖……小さじ1  
A 水……1カップ  
B 粒マスタード……小さじ2  
B しょうゆ……大さじ1½

【作り方】

1. 鶏肉は余分な脂を除いてひと口大に切る。じゃがいもは皮つきのままよく洗う。
2. フライパンに油大さじ½を中火で熱し、鶏肉を皮目から2～3分焼く。焼き色がついたら返して1分ほど焼き、じゃがいもを加えて油がなじむまで炒める。
3. Aを加えて混ぜ、火を強めて煮たったらふたをし、弱火で15分ほど煮る。じゃがいもが柔らかくなったらBを加え、中火で5分煮る。

●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。