

とり肉ととうもろこしの煮物



《材料：2人分》

鶏もも肉・・・1枚(250g)
とうもろこし・・・小1本(200g)
ししとう・・・6本

A

水・・・100ml
酒・・・50ml
砂糖・・・大さじ1
酢・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ1と1/2
赤唐辛子・・・1/2本

【1人あたり エネルギー 377kcal 塩分 2.1g 1食分 283円】

- 1 とうもろこしはひげをとり、皮をむく。ラップをして電子レンジ(500W)で3～4分加熱する。そのまま少しおき、あら熱がとれたら、軸ごと2～3cm幅の輪切りにする。
- 2 とり肉は、4～5cm角に切る。
- 3 鍋にAと、肉、とうもろこしを入れて強火にかける。沸騰する前にあくを取り、ふたをして弱火で10分ほど煮る。
- 4 3にししとうを加えて、1～2分煮る。器に盛りつける。

ほんのりきいたお酢で、さっぱりお肉が頂けます。
とうもろこしと一緒に楽しみください♪

ねぎ鶏



《材料：2人分》

ねぎ・・・2本(200g)
鶏もも肉・・・1枚(250g)
しょう油・・・大さじ1

A

しょうゆ・・・大さじ1
しょうが汁・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1/4
赤とうがらし・・・1本分
塩・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々

【1人あたり エネルギー 402kcal 塩分 2.7g 1食分 172円】

- 1 鶏肉は厚い部分に切り込みを入れて開き、筋と余分な脂肪を除く。塩とこしょうをすり込んで10分間おく。Aは混ぜておく。
- 2 ねぎ1/2本は5cm長さに切り、切り目を入れて芯を取る。せん切りにし、水にさらして水けをきり、白髪ねぎにする。芯は縦半分に切る。
- 3 残りのねぎ1+1/2本は、青い部分も一緒に1cm幅の斜め切りにする。
- 4 フライパンに3のねぎと2の縦半分にした芯を広げ、鶏肉を皮を上にしてのせる。酒をふり、強火にかける。フツフツしてきたらふたをして弱火にし、12～15分間蒸す。
- 5 鶏肉を取り出し、1cm幅のそぎ切りにする。器に蒸したねぎ、鶏肉、白髪ねぎ、赤とうがらしの順に盛りAをかける。フライパンをきれいにし、ごま油を入れてアツアツに熱し、5の上にかける。

鶏のうまみがぎゅーっとつまんだねぎにふくまれます。
ご飯がすすむ中華風の鶏料理、是非楽しみください★