

料理は愛♥～おいしく・楽しく・バランスよく～

今月一品 鶏とれんこんのごまだれ焼き

ごまは、ビタミンEなどの抗酸化物質を多く含む食品です。また、ごまをすり続けると油分が出て、やがてなめらかなペースト状になります。これがねりごまです。いりごまやすりごまよりも一度に多くのごまが食べられ、消化吸収も良いのが特徴です。ごまの香ばしい香りと豊かな風味を味わえる一品です。



材料2人分

| | |
|----------|------------|
| れんこん | 60g |
| しいたけ | 3枚 (46g) |
| ししとう | 6本 (24g) |
| 万能ねぎ | 2本 (12g) |
| 鶏もも肉 | 200g |
| 小麦粉 | 9g (大さじ1) |
| A 酒 | 60g (大さじ4) |
| みりん | 54g (大さじ3) |
| しょうゆ | 18g (大さじ1) |
| ねりごま | 20g |
| いりごま (白) | 6g (小さじ2) |

※食生活改善協議会会員が試作、検討したレシピです。

1人分の栄養価

エネルギー
425kcal

たんぱく質
21.7g

脂質
21.3g

塩分
1.4g

作り方

- ① れんこんは皮をむいて5mmの半月切りにする。しいたけは石づきを取って半分に切り、ししとうはヘタを取る。万能ねぎは小口切りにする。
- ② 鶏もも肉は4cm角程度に切り、小麦粉をまぶし、皮目を下にしてフライパンに並べる。
- ③ ②のフライパンを熱し、鶏肉の脂が出たら、①のれんこんとしいたけを加えて中火で焼く。
- ④ ③にししとうを加えて炒め、Aを混ぜ合わせて入れ、全体を絡める。
- ⑤ ④を器に盛り、いりごまと①の万能ねぎを散らす。

ポイント

鶏肉の皮目を下にして
鶏の脂で野菜を焼く。