

鶏肉と季節野菜のくわ焼き

れんこんに含まれるビタミンCは、でんぷん質によって守られているので、加熱料理しても壊れにくい特徴があります。

材料（4人分）

鶏もも肉 大1枚
さつまいも 1/3本
れんこん 1節
かぶ 2個
エリンギ 2本
サラダ油 大さじ2
塩 こしょう 適量

《鶏肉の下味》

酒 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
生姜（すりおろし） 少々

《合わせ調味料》

しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
酒 大さじ2



作り方

- ① 鶏肉は3～4cm四方に切り、下味をつける。れんこんは、1cmの輪切りにし、水にさらす。かぶは軸を落とし、食べやすい大きさに切る。エリンギは縦に手で割く。さつまいもは皮つきのまま1cm厚に切り、水にさらし、600Wの電子レンジで3分かけておく
- ② フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、れんこん、かぶ、エリンギを入れ、強火で両面に焼き色をつけ、塩・こしょう少々し取り出す。
- ③ 同じフライパンにサラダ油を足し、①の鶏肉に片栗粉を薄くまぶしたものを入れ、中火で両面焼く。こんがり焼けたら弱火にし、火を通す。
- ④ ③に合わせ調味料を加え絡め、②の野菜、①のさつまいも、かぶの軸を加え、ざっくり合わせ火を止める。

一人分栄養価

エネルギー 300kcal
蛋白質 14.8g
塩分 1.3g