



ダイニングメニュー

甘辛のとり肉とシャキシャキれんこんはお弁当にも最適!

鶏肉とれんこんの照り焼き



■材料〈4人分〉

- 若とりもも肉……2枚(約500~600g)
- れんこん……300g
- 赤ピーマン……1個
- スナップエンドウ……80g
- サラダ油……大さじ1
- ◆A「酒……大さじ1
- 水……大さじ1
- みりん……大さじ2
- しょうゆ……大さじ2
- はちみつ……大さじ1

■作り方…調理時間約20分

- ①とり肉は広げて、ひと口大に切る。
- ②れんこんは1cm厚の半月切り、赤ピーマンはひと口大に切る。スナップエンドウは筋を取り、塩ゆでして冷水に取る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①の皮から焼く(皮がカリカリになるまで)。
- ④③のとり肉にある程度火が通れば、②のれんこんを加えて両面焼き、②の赤ピーマンを入れ、さらに焼く。
- ⑤④に火が通れば、Aを加え、全体にからめ、最後に②のスナップエンドウを加えて合わせる。



- ・とり肉は弱火で焼くと皮がパリッととなります。
- ・赤ピーマン・スナップエンドウを加えたら手早く合わすと食感が残りおいしくできます。

食事バランスガイド

1人あたり: 425kcal

