

肉料理

鶏肉とアスパラの焼き浸し

<主な材料・2人分>

鶏モモ肉 200g
酒 小さじ1
グリーンアスパラガス 3本
ぶなしめじ 2分の1パック、
長ネギ 2分の1本
サラダ油大さじ 1/2、

調味料 A

しょうゆ 大さじ1
酢 大さじ1と3分の1
砂糖 大さじ1
水 大さじ1



<作り方>

- ① アスパラガスはピーラーで4～5mmほど薄く根元側の皮をむき取り3等分に切って、固めに塩ゆでする。
- ② ぶなしめじは小房に分けておく。長ネギは3cm幅のぶつ切りしておく。
- ③ 鶏肉は一口大に切って、酒をふってしてしばらくおいておく。
- ④ 鍋にAを煮立て、冷ましておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱して鶏肉を皮から焼き、色が変わったら長ネギを加えて焼き色をつけて取り出し、熱いうちに④へ漬け込む。
- ⑥ 同じフライパンでアスパラガスを加えてさっと炒める。
- ⑦ 20分ほど漬け込んだら、炒めたアスパラを加えてさらに10分漬け込む。

【エネルギー 283kcal タンパク質 19.6g 塩分 1.5g】

(伊勢原協同病院 高梨美恵)