

● 鶏肉のねぎチリ焼き



鶏肉は、高たんぱく質、低カロリーです。比較的淡白な味なので子どもたちに喜ばれるように味や調理法のレパートリーを広げる工夫をしています。これもその1つ。子どもが苦手とされるねぎと辛みスパイスのチリの組み合わせは冒険のようですが、味噌やしょうゆとともにじっくりと蒸し焼きにするとねぎは甘さを増し、チリパウダーの辛みが加わることで、奥深いおいしさが生まれます。



栄養成分 1人分

エネルギー 255kcal
たんぱく質 18.4g
カルシウム 41mg
食塩相当量 1.4g

材料 4人分

鶏もも肉 小2枚(400g)
ねぎ 1/2本

【A】

酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
味噌 大さじ1
砂糖 小さじ1
おろししょうが 小さじ1/3
白すりごま 小さじ2
チリパウダー 少々

サラダ油 小さじ1

レタス(せん切り) 4枚
プチトマト 8個

作り方

- 1 鶏もも肉は半分に切ります。
- 2 ねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜ、鶏肉を入れて手でもみ込み、そのまま30分おいて味をなじませます。
- 3 フライパンを熱し、サラダ油を引いて鶏肉を皮目を下にして入れ、中火で焼き色をつけます。表面に焼き色がついたら水1/4カップを注いで蓋をし、蒸し焼きにします。鶏肉に火が通ったら、蓋をとってフライパンを揺すり、残った汁気を飛ばし、火を止めます。
- 4 粗熱が取れたら皮目を上にして食べやすく切って器に盛り、レタスのせん切りとプチトマトを添えます。