男の料理 10月度 レシピ

2022. 10. 18

「鶏肉の照り焼き中華味」

☆教材（主婦の友社）「くり返し作りたいおかず」（57ページ）より

●材料（2人分）
・鶏肉（もも） 1枚
・ねぎの青い部分（5cm） 少々
・にんにく 少々（1／4 カケ）
・塩 少々
・サラダ油 小さじ1
・つけ合わせ野菜（レタス）

・調味料（A）
・醤油 大さじ1 ・オイスターソース 小さじ1 ・酒 大さじ1／2
・ごま油 小さじ1／2 ・砂糖 少々 ・こしょう 少々

●作り方
①鶏肉は皮目にフォークで数ヵ所穴をあけ、大き目のひと口大に切り、塩を振って2～3分おく。余分な水分が出たらペーパータオルで軽くふく。
②ねぎは包丁で縦に切り込みを入れる。にんにくは薄切りにする。
③フライパンにサラダ油を熱して鶏肉を皮目から中火で焼き、焼き色がついたら上下を返す。
④弱火にして火を通し、肉から出た脂をふき取りながら、じっくり焼いて、いったん取り出す。
⑤フライパンの油をふきとって（A）と②を入れ、火にかけて煮詰め、肉を戻してからめる。器に盛り、レタスを添える。

「油揚げとチンゲン菜のサッと煮」

●材料（2人分）
・油揚げ 1枚
・チンゲン菜 2株
・だし 1．5カップ
・酒 ・醤油 各大さじ1
・塩 少々

●作り方
①チンゲン菜は葉と茎に切り分け、茎は縦に4等分に切る。
②油揚げは ざるに並べ、熱湯をかけて油抜きし、水気を絞る。縦半分に切ってから横に7mm幅に切る。
③鍋に だしを入れて火にかけ 煮立ったら 酒・醤油・塩を加え、油揚げを入れて2～3分煮る。
④チンゲン菜の茎を加えてひと煮し 葉を加えて しんなりしたら火を止める。