

鶏肉とブロッコリーのスープ煮

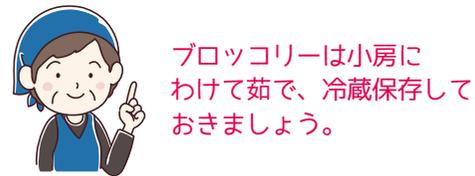


材料(1人分/275kcal)

- 鶏もも肉から揚げ用 100g
- 酒…………… 小さじ1
- 片栗粉…………… 小さじ2
- ブロッコリー…………… 小房5個
- 水…………… 200cc
- A みりん…………… 大さじ1/2
- しょうゆ…………… 大さじ1/2
- おろししょうが…………… 小さじ1

作り方

- 1 肉に酒をふり、片栗粉をまぶす。ブロッコリーは小房にわける。
- 2 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら肉を入れて3分煮る。ブロッコリーも加えて2分煮る。
- 3 火を止めて、おろししょうがを加える。



余った鶏もも肉でもう1品!

●材料(1人分/332kcal)

- 鶏もも肉から揚げ用…………… 100g
- オイスターソース…………… 大さじ2
- 片栗粉…………… 大さじ3

鶏のから揚げ

- 1 ボウルに肉とオイスターソース、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- 2 耐熱皿にオープンシートを敷き、くっつかないように並べる。レンジで3分加熱する。

ささみのチーズ焼き

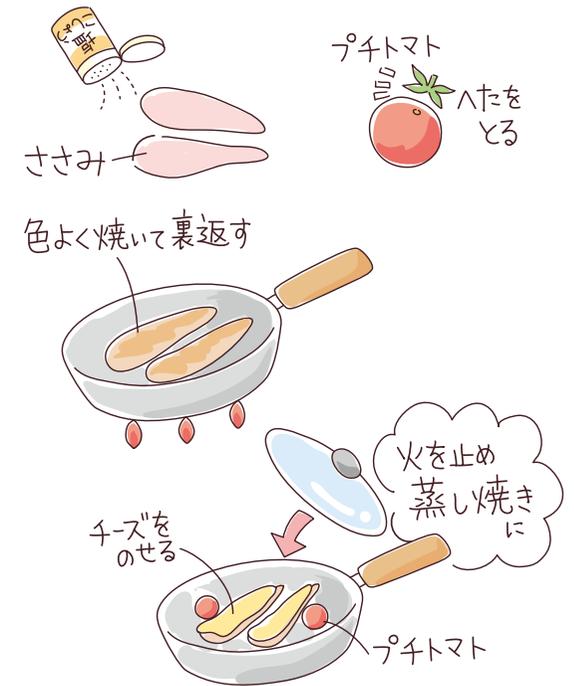
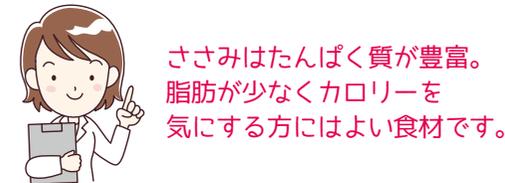


材料(1人分/229kcal)

- 鶏ささみ…………… 2本
- 塩こしょう…………… 少々
- プチトマト…………… 3個
- サラダ油…………… 大さじ1/2
- とろけるチーズ…………… 1枚

作り方

- 1 ささみは塩こしょうをふり、プチトマトはへたをとる。
- 2 フライパンに油を入れ、ささみを並べて火にかけ、色よく焼いて裏返す。
- 3 フライパンのあいているところにプチトマトを入れ、ささみにチーズをちぎってのせる。ふたをして火を止め、蒸し焼きにする。



甘くてとろとろ

●材料(1人分/135kcal)

- 玉ねぎ(中)…………… 1個
- バター…………… 5g
- しょうゆ…………… 小さじ2
- かつお節(小袋)…………… 1袋

玉ねぎのレンジ蒸し

- 1 玉ねぎは1cm幅に切る。
- 2 耐熱皿にバターをのせた1を置き、ラップをふんわりとかけてレンジで5分加熱する。皿に移し、しょうゆとかつお節をかける。