



鶏ももの照りたま丼

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3～4人前
・凍 鶏もも肉	1パック(150g)	1パック(250g)
・玉ねぎ	1個	2個
・卵	2個	4個
・小ねぎ	1束	1束

【家庭で用意】

「・酒・マヨネーズ	各大さじ1/2	各大さじ1
A・砂糖	小さじ1/2	小さじ1
「・塩	ひとつまみ	ひとつまみ
B・しょうゆ・砂糖・みりん・酒	各大さじ1	各大さじ2
「・片栗粉	適量	適量
・ごま油	大さじ1/2	大さじ1
・ご飯	2人前	3～4人前

〈栄養成分1人前(408g)あたり〉(全体を2人分として計算)

【E】 599kcal 【蛋】 24.6g 【脂】 22.1g 【炭】 77.4g 【塩】 2.5g

※栄養量の表示には、1人分のご飯(目安:茶碗1杯分(150g))も含めております。

アレルゲン	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
卵			●					

※アレルゲン物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

マヨネーズで漬け込むことで、お肉のジューシー感アップ!

【下ごしらえ】

鶏もも肉は解凍しておきます。

- ① 鶏もも肉はビニール袋に入れ、Aを加えて揉み込みます。冷蔵庫で15～20分おき、片栗粉をまぶします。
- ② 玉ねぎは5mm幅の薄切りに、小ねぎは小口切りに、卵は溶き卵にします。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、①を皮面から焼きます。皮目に焼き色が付いたら裏返し、②の玉ねぎを入れて焼きます。
- ④ 全体に火が通ったらBを順番に加え、とろみが出るまで混ぜます。
- ⑤ ②の溶き卵を回し入れ、蓋をして約3分、白身が少し固まるまで蒸し焼きにします。
- ⑥ ご飯の上に⑤を盛り付け、小ねぎを散らしたらできあがり。