

野菜不足を

パパッと解消!

かんたんレシピ帖

秋になると、粘りと甘みが強くなる、れんこんを使った一品をご紹介します。カリカリなチキンとれんこんに旨味がしっかりと絡み、手軽なのに、しっかりお腹にたまる絶品おかずに仕上がります。



ワンパン調理



電子レンジ／トースター調理



作り置きOK



調理時間
約15min

1人分約、
360kcal

材料費1人分約
¥280

記載内容は目安です。

カリッとジューシー!何個もいけちゃう れんこん入り海苔塩チキン

材料・2人分

鶏むね肉	1枚 (約250g)
れんこん	150g
塩胡椒	少々
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ3

① 青のり 小さじ1
和風だしの素 少々
塩 少々

酢水 水 500ml
酢 大さじ1

作り方



鶏むね肉は薄切り、れんこんは1cm幅の半月切りにして5分程度酢水にさらす。

Point 切ったれんこんを酢水にさらすと、変色を防ぎ、色よく仕上がります。さらした後は水気をよく拭き取ってください。



鶏むね肉とれんこんに、塩胡椒と片栗粉をまぶす。

Point ポリ袋に食材と調味料を入れ振ることで、手が汚れず均一にまぶせ、洗い物も減らせます。



フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏むね肉とれんこんをカリッと揚げ焼きにする。

Point 揚げ焼き 食材が完全に浸からない程度の少量の油で、両面を返しながら揚げるように焼く調理法。



③に①をまぶして完成。

Point 冷蔵庫で約3日間保存できます。

栄養ポイント

れんこん・鶏むね肉

鶏むね肉には、筋肉や皮膚、髪など体をつくるもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。れんこんには、腸内環境を整える食物繊維や、抗酸化作用をもつビタミンCが含まれています。

時短ポイント

れんこんを1cm幅にすることで、シャキッとした食感を残しながら、鶏肉と同じくらいの時間で火を通しやすくなります。

レシピ

もあいかすみ



料理研究家、管理栄養士。自身のSNSで紹介している“働く女性の為の簡単時短レシピ”の数々が話題に。Instagramのフォロワーは100万人超え!

次回配信号は

本格和食がレンチンで簡単!ごはんが進む

楽旨 甘辛肉そぼろ大根

お楽しみに。