



# 男性料理教室



No.154号に掲載しました連載企画の第2回目です。

調理師の資格を持つ広報委員の濱泰臣氏（泰心商事）にご協力をいただき、今回も料理経験の少ない男性でも手軽に作れるレシピを教えてくださいました。



## 鶏肉とコンニャクのピリ辛煮

出来上がり料理



### 材料（2人分）

鶏もも肉 1枚  
干しシイタケ 4枚  
コンニャク 1枚  
長ネギ 1本  
人参 1本  
キヌサヤ 6枚

### 調味料

トウバンジャン・しょう油・酒  
砂糖・しょうが・サラダ油  
片栗粉



### 作り方



- 1) 干しシイタケを水に浸し軟らかく戻し、軸を除き半分のそぎ切りにする。戻し汁と水を足してカップ 1 にしてとっておく。
- 2) コンニャクは両面に切り込みを入れ半分に切り、熱湯にくぐらせ水気を切り、棒状に切りそろえる。
- 3) 人参・長ネギは切りそろえる。しょうがは千切りにする。キヌサヤは筋を取りサッと塩ゆでする。
- 4) 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、(しょうゆ大さじ 1/2・酒大さじ 1/2・しょうが汁小さじ 1) をまぶしておく。
- 5) フライパンでコンニャクをから煎りし取り出す。
- 6) フライパンに油を入れ熱し、人参・長ネギ・しょうがを炒め、トウバンジャン(小さじ 1) を加え鶏肉を入れる。
- 7) 鶏肉に焼き色がついたらコンニャク・シイタケを加え炒める。油が回ったら(シイタケの戻し汁カップ 1・しょう油大さじ 2.5・砂糖大さじ 1・酒大さじ 2) を加えフタをして 10 分煮る。
- 8) キヌサヤ・水溶性片栗粉を加えてとろみをつけて出来上がり。

### 《低カロリーでも満足感》

カロリーを抑えた献立に重宝するのがコンニャク。ポイントは味のないコンニャクにうま味をつけること。今回は「から煎り」で水分を除き、味を染み込みやすくします！  
1人前約 190kcal カロリー 塩分 2.3g 脂質 10.4g