



おすすめ

家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●高井英克 『家の光』2023年4月号「家の光料理カード」掲載

鶏もも肉と春野菜のハチミツ炒め

～ レモン汁を加えればさわやかな甘さに～

エネルギー
401kcal
塩分0.8g
調理時間15分



材料(4人分)

- 鶏もも肉……………2枚(600g)
- アスパラガス……………4本(100g)
- ソラマメ……………8本(正味120g)
- 酢……………大さじ2
- レモン汁……………大さじ2
- ハチミツ……………大さじ1と1/2強(35g)
- 塩 コショウ サラダ油

4月号好評発売中

作り方

- ①アスパラガスは下から1/3の皮をピーラーでむき、4cm長さに切る。ソラマメはさやから取り出し、皮をむく。
- ②鶏肉は、一口大に切り、両面に塩・コショウ各少々をふって15分おく。
- ③フライパンに油大さじ2を熱し、②を皮目から入れて中火で2分ほど焼き、焼き色がついたら返して、①を加えて30秒ほど炒める。Aを加えてふたをし、3分ほど蒸し焼きにする。ふたを外して強火にし、汁けをからめながら炒め、塩・コショウ各少々で味をととのえる。

“Ienohikari”
家の光

食と農から始まる。JAグループのファミリーマガジン

4
April 2023

ウイットに富んでないとね
草笛光子
瀬尾幸子が教える料理が
おいしくなる理由
明るい色で気分が上がる
農作業着カタログ

特集
言い換えて
田満



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで