

大阪エコ農産物 と なにわ特産品 レシピ

『玉ねぎたっぷり！あんかけ鶏丼』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 井上 菜花

帝塚山学院大学

玉ねぎたっぷり！あんかけ鶏丼

材料 (4人分)

玉ねぎあん

玉ねぎ	3/4 個 (200g)
トマト	2.5 個 (500g)
サラダ油	大さじ 1 (12g)
調味料	
オリーブオイル	大さじ 1 (18g)
濃口醤油	大さじ 2 (36g)
砂糖	大さじ 2 (18g)
みりん	大さじ 2 (36g)
顆粒だし	大さじ 1 (12g)
片栗粉	大さじ 1.5 (15g)

*同量の水とあわせて水溶き片栗粉にする

具材

鶏もも肉	450g
下味	
塩	1g
こしょう	少々 (0.5g)
アスパラガス	6本 (120g)
玉ねぎ	50g
赤・黄パプリカ	各 15g

ご飯 600g

作り方 (作業時間 約 25 分)

1. 玉ねぎあんを作る。

- ① 玉ねぎを薄切りにする。
- ② トマトは湯むきし、細かく刻む。
- ③ サラダ油で玉ねぎを炒める。
- ④ トマトと調味料を加えて 2/3 量に煮詰める。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

2. 具材を作る。

- ① アスパラガスは 2cm 長に切り、ラップで包み電子レンジで加熱する。(500W, 30 秒)
- ② 玉ねぎ、パプリカを 5cm 角に切り、それぞれ茹でて粗熱をとる。
- ③ 鶏肉に下味をつけ、皮目を下にして焼き、皮パリッとしたら一口大に切る。
- ④ 鶏肉を戻し入れ、アスパラガスを加えて中火で炒める。

3. 盛り付ける。

- ① 器にご飯を入れ、玉ねぎあんをかける。
- ② 鶏肉とアスパラガスを盛り付け、玉ねぎとパプリカを彩りよく散らす。