

チキン照り焼き



エネルギー
134Kcal



たんぱく質
17.7g



脂質
5.6g



塩分
1.0g



●作り方

- ① ビニール袋に醤油と酒、生姜の絞り汁を入れ混ぜる。肉を加えよく揉み1時間程度漬け込む。
- ② 鶏肉を袋から取り出し、ペーパータオルで汁気を拭き、油をひいたフライパンで両面を焼く。
- ③ 付け合せの野菜と共にお皿に盛り付ける。

●材料 (4人分)

若鶏もも (皮なし)	90g × 4切れ
醤油	大さじ1強
酒	小さじ1強
生姜絞り汁	適量
サラダ油	小さじ2
付け合せ温野菜	適宜

★ワンポイントアドバイス

少ない調味料で肉を漬け込む時は、ビニール袋に調味料と肉を入れ、揉み込むと味がつきやすくなります。

