

やきつべ減塩長寿食レシピ

家庭で作る♪クリスマスチキン



エネルギー
225Kcal



たんぱく質
16.6g



脂質
12.8g



塩分
1.3g

※肉が全部調味料を吸ってしまった場合の塩分です



●材料 (4人分)

骨付きもも肉	4本
醤油	大さじ4
酢	大さじ2強
砂糖	大さじ5弱
白ねぎ	1/2本
ブロッコリー	120g
にんじん	120g



●作り方

(前日)

- ① 骨つきもも肉はフォークで穴をあけ、使用量の半分量の砂糖をすり込む。
- ② ビニール袋に2～3cmに切ったねぎと①の骨つきもも肉と残りの砂糖、醤油、酢を加え袋の上から揉み、口を閉じ冷蔵庫に入れ、時々場所を変えて揉み1日漬け込む。

(当日)

- ① オーブンを180度に温める。オーブンシートを敷いた板に、前日漬けた肉を並べオーブンに入れ30分程度じっくり焼く。(焦げないように注意)仕上げに温度を220～240℃に上げ、あめ色になるまでじっくり焼く。
- ② 付け合せのにんじん、ブロッコリーはそれぞれ茹でる。
- ③ お皿にチキン、付け合せの野菜を盛り付ける。

★ワンポイントアドバイス

漬け込む調味料が少量なので、ビニール袋を使用し、満遍なく味が付くよう場所を変えながら時間をかけて漬け込んで下さい。

