

やきつべ減塩長寿食レシピ



チキンのバーベキューソース



エネルギー
214Kcal



たんぱく質
14.2g



脂質
13.4g



塩分
1.2g



●材料 (4人分)

鶏もも肉 80g × 4枚

A	塩	小さじ 1/2
	カレー粉	少々
	ケチャップ	大さじ 1
	中濃ソース	小さじ 2
	酒	大さじ 1/2
	にんにく	少々

●作り方

- ① 鶏肉の水分を拭く。ビニール袋に A を入れ、よく混ぜてから鶏肉を加え揉み込む。
- ② ①を1時間ほど漬け込んだら、肉だけを取り出しペーパータオルで拭く。
- ③ 鉄板にオーブンシートを敷き肉を並べる。190度温めたオーブンの中に入れ20分加熱する。中まで火が通ったら出来上がり。

*フライパンで焼く場合には、焦げやすいので弱火でじっくり焼く。たっぷりの野菜と一緒に召し上がりください。

★ワンポイントアドバイス

ソースやケチャップは、醤油に比べ塩分が少なく、香辛料や野菜の甘みでプラスの味が楽しめます。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>
その他のレシピはホームページでも公開中
焼津市立総合病院 栄養科

