

体にやさしいレシピ

さっぱり照り焼きチキン

主菜

<材料・4人分>

鶏もも肉……………2枚
酒……………大さじ1
A { 減塩ぽん酢しょうゆ・大さじ3
みりん……………大さじ3
サラダ油……………大さじ1
★キッチンペーパー



<下ごしらえ>

- ♪ 鶏もも肉…フォークで皮側数か所に穴をあけ、酒をもみこむ
- ♪ A…………混ぜ合わせる

<作り方>

① 焼く《皮側》

フライパンに油をひき、鶏もも肉の皮側を下にして置く。中火で3～5分程度(フライ返しで押しながら)焼く。キッチンペーパー等で油をふきとる。

② 焼く《身側》

弱火にし、①を裏返して5分程度焼く(8割程度焼けていれば良い)。Aを入れて中火にし、煮詰める。スプーンでAを鶏もも肉かけながら焼き、完全に火を通す。照りが出たら完成。



- ★ぽん酢しょうゆの酢でさっぱりと仕上がります。
- ★減塩ぽん酢しょうゆに変更するとさらに減塩できます。
- ★鶏もも肉が分厚い場合は包丁で開き、平らにすると火の通りが均一になります。
- ★鶏もも肉の皮の面を焼くときはフライ返しで押しつけることでパリッと仕上がります。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
239kcal	16.5g	14.0g	7.1g	271mg	5mg	0.4mg	0g	1.4g