

照り焼きチキン



材料 (2人分)

鶏もも肉	160g (約 1/2 枚)
薄力粉	18g (大さじ 2)
サラダ油	4g (小さじ 1 強)

【タレ】

A	すりおろし生姜	2g
	酒	5g (小さじ 1)
	砂糖	6g (小さじ 2)
	醤油	12g (小さじ 2)

【付け合わせ】

ブロッコリー	60g
--------	-----

作り方

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、薄力粉をまぶす
- ② フライパンに油を引き、鶏肉を両面に焼き目が付くまで焼いたら蓋をして火が通るまで蒸し焼きにする
- ③ A をすべて混ぜ、②のフライパンに入れてタレにとろみが付くまで煮詰める
- ④ 器に盛りつけ、ゆでたブロッコリーを添えて完成

栄養価 (1人分)

エネルギー	266 kcal
たんぱく質	16.6 g
脂質	17.6 g
炭水化物	12.4 g
食塩	1.0 g



スタッフの一押しポイント



甘辛くご飯がすすむ味付けです。当院ではオーブンで一度鶏肉を焼いた後、タレに漬けて二度焼きしています。ご家庭ではフライパンでタレを鶏肉によく絡めて作ってみてください。