

塩分 0.8g！ さっぱり照り焼きチキン

●材料 (2人分)

鶏もも肉・・・1パック(約160g)

サラダ油・・・小さじ1

★みりん・・・大さじ2

★穀物酢・・・大さじ1

★しょうゆ・・・大さじ1/2



●作り方

- ①鶏もも肉は筋をとり、皮目をフォークなどで刺す。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の皮目を下にして中火で焼く。3分ほど焼いてきつね色になったら裏返し、蓋をして1分ほど焼く。(鶏肉の厚みによって時間は調節してください)
蓋をとり、余分な油と水分をキッチンペーパーでふき取る。
- ③混ぜ合わせた★を回しかけ、鶏肉全体を煮詰め、からめる。
- ④鶏肉を食べやすい大きさに切り、器に盛る。

定番料理も減塩に！
さっぱりとした味わいになります。



1人分栄養価

エネルギー	219kcal
食塩相当量	0.8g

おいしく減塩！

お酢を使うことで、料理の味が引き立ち、いつもより塩分控えめでも味がしっかりとつきます。