

☆鶏肉の照り焼き☆

材料<4人分>	分量
鶏もも肉（皮付き）60g	4枚
★おろししょうが	適量
★こいくちしょうゆ	大さじ1と1/3
★みりん	小さじ2/3
★酒	小さじ2/3



栄養価(一人あたり)

エネルギー	127 kcal
たんぱく質	10.2 g
脂質	8.4 g
カルシウム	5 mg

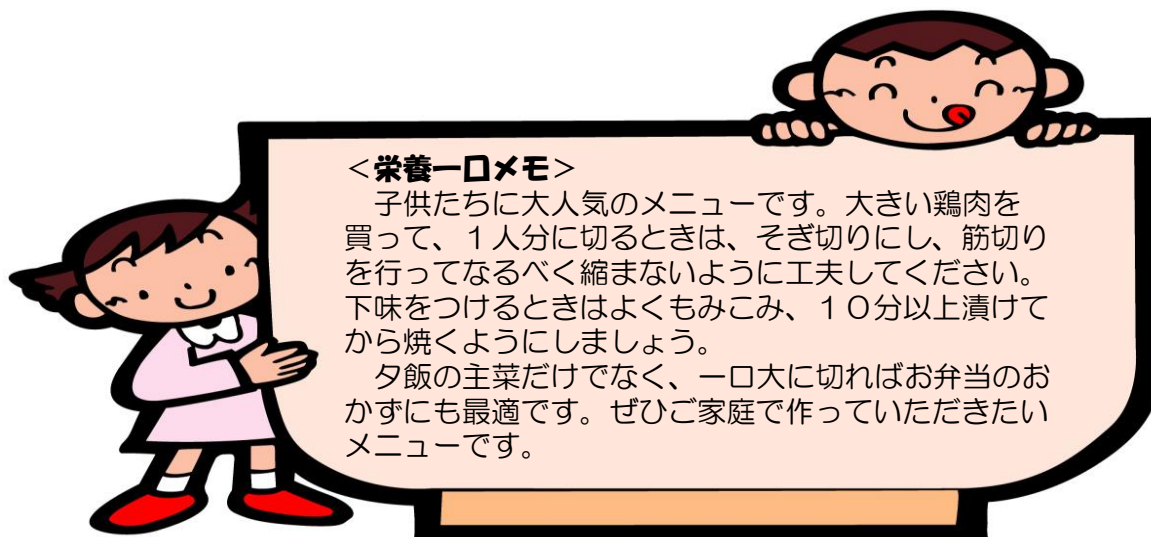
<下ごしらえ>

- ・★の調味料をすべて混ぜ合わせ、鶏肉に下味をつける。

<作り方>

- ①フライパンに油をひき、皮のほうから強火で焼く。
 - ②焼き色がついたらひっくり返し、フタをして中火で焼く。
- ※オーブンで焼く場合は、200℃で15分～20分

※魚焼きグリルやオーブントースターで焼く場合は耐熱皿にのせ、様子を見ながら焼き時間を調節する。



<栄養一口メモ>

子供たちに大人気のメニューです。大きい鶏肉を買って、1人分に切るときは、そぎ切りにし、筋切りを行ってなるべく縮まないように工夫してください。下味をつけるときはよくもみこみ、10分以上漬けてから焼くようにしましょう。

夕飯の主菜だけでなく、一口大に切ればお弁当のおかずにも最適です。ぜひご家庭で作っていただきたいメニューです。