

鶏肉の梅焼き

【材料:4 人分】

鶏もも肉(皮付)
40g×4 切れ

A { 練り梅 30g
料理酒 小さじ 2
砂糖 6g
しょうゆ 小さじ 2
みりん 小さじ 1/2



練り梅の効果で、鶏肉が柔らかく焼きあがります。
食欲の落ちる時期でも酸味がちょうど良く、食べやすい料理です。

【作り方】

- ① 鶏肉は厚みのある部分に包丁を入れて薄くしておく。
- ② A の調味料を合わせて、鶏肉に加えてもみ込み 30 分くらい、冷蔵庫におく。
- ③ フライパン又は、オーブンに並べて、中心まで火が通るように焼く。

【1 人分の栄養価】

エネルギー130Kcal たんぱく質 8.9g 脂質 9.2g 食塩相当量 1.9g