

主 菜 献立名： 照り焼きチキン

食塩水で潤いプラス。ふっくらやわらかく仕上がるうえ、塩分も控えても味はしっかり！

●材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚 (220~230g)
食塩水 (12%)	大さじ 1/2 (塩分約 0.9g)
小麦粉	大さじ 1/2
ピーマン	2個 (60g)
サラダ油	小さじ 1
A	[みりん 大さじ 2
	[しょうゆ 小さじ 1

●作り方

- ① 鶏肉は、皮と肉の間の余分な脂肪を除く。筋を切り、縦半分に切る。減塩水を、回しかけ、よくからめる。
- ② ピーマンは、縦半分に切ってへたと種をとり除き、さらに縦3~4等分に切る。
- ③ フライパンを中火で熱し、油を入れる。鶏肉に小麦粉をまぶし、余分な粉をていねいにはたき落とす。皮目を下にしてフライパンに入れる。
- ④ 中火で5分焼いて裏返し、まわりに②を並べて2分焼く。余分な油をキッチンペーパーでふきとり、ピーマンを取り出す。
- ⑤ 火を消し、Aをまわし入れて再び中火にかける。煮立ったら、鶏肉を返しながらか皮に照りがでるまで30秒~1分程度たれをからめる。ピーマンも加えてたれをからめる。鶏肉を一口大のそぎ切りにし、ピーマンとともに皿に盛る。



●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
285	18.7	17.5	1.0