

## 鶏もも肉のさっぱり照り焼き



### 主菜

1人分

エネルギー 184 kcal

たんぱく質 15.5g

脂質 6.4g

炭水化物 14.0g

塩分 0.7g

### <Point>

今回のレシピでは、醤油の代わりにダシの効いためんつゆを使うことで塩分を抑え、お酢の酸味と唐辛子の辛味を加え味にアクセントをつけた点がポイントとなっています。また、調味料が絡みやすいよう、鶏肉に片栗粉をまぶしてから焼いています。

### 材料（1人分）

鶏もも肉(皮無し)・・・80g  
片栗粉・・・8g  
ごま油・・・3g  
★めんつゆ(ストレート)  
・・・16g  
★砂糖・・・4g  
★みりん・・・4g  
★酢・・・4g  
★小ねぎ・・・2g  
★乾燥唐辛子・・・お好みで  
★ごま・・・お好みで

### 作り方

1. ★の調味料を、全て混ぜ合わせておく。
2. 鶏肉の皮を剥いで、食べやすい大きさに切る。
3. 切った鶏肉の両面に片栗粉をまぶす。
4. フライパンにごま油をしき、中に火が通るまでしっかり両面を焼く。
5. 1 で合わせておいた調味料を、フライパンへ、入れて汁気がなくなるまで煮絡める。
6. お皿に盛り付けて、上からごまをかけて完成。