

うす味でおいしく食べましょう!

主菜

鶏のカリカリ焼きサラダ仕立て



材料

〈材料 4人分〉

鶏もも肉	320 g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
大根	150 g
にんじん	40 g
水菜	100 g
〔オリーブオイル	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ1
柚子胡椒	2 g

作り方

1人分の
栄養量

エネルギー	148kcal	脂質	7.0 g
たんぱく質	16.1 g	食塩相当量	0.9 g

- ① 鶏肉は厚みを均一に開いて塩、こしょうをし、皮目を5分程焼き、もう片面をさらに5分程グリル等でじっくり焼く。
- ② 大根、にんじんはせん切り、水菜は4cmの長さに切る。
- ③ ①の鶏肉はひと口大に切り、②の野菜と盛り合わせ、よく混ぜ合わせⒶをかける。



減塩ポイント

焼いた鶏肉の香ばしさと柚子胡椒の風味で、塩分控えめに。

