

主菜

鶏肉のゆずこしょう焼き

○ 材料(2人分)

豚もも肉(皮つき) ……	160g
A 酒 ……………	小さじ 1
みりん ……………	小さじ 1/3
しょうゆ ……………	小さじ 1/3
ゆずこしょう ……	小さじ 1/2
【付け合わせ】	
ミニトマト ……………	4 個
じゃがいも ……………	1 個
青のり ……………	少々
塩 ……………	少々



○ 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大に切って洗い、鍋に入れてひたひたの水で火にかけ、沸騰したら弱火にして火を通す。お湯を捨てて鍋をゆすりながら粉がふくまで水分を飛ばし、塩・青のりを加えて味を整える。
- ② 鶏肉は余分な脂肪を取り除き、フォークで数か所刺す。
- ③ A を混ぜ合わせて②を揉み、10分置いて味をなじませる。
- ④ ③をグリル(強火)で8分程度焼き、中までしっかり火を通す。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切って器に盛り付け、①、ミニトマトを添える。

エネルギー

171 kcal

たんぱく質

13.4 g

食塩相当量

0.9 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん