

主菜

鶏肉の梅照り焼き

○ 材料

鶏もも肉	小1枚(200g)
塩・こしょう	少々
薄力粉	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2
Aしょうゆ・酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
酢	小さじ1
梅肉	小さじ1(5g)
砂糖	小さじ1/2
大根	小さじ1/2
青じそ	2枚



○ 作り方

- ① 鶏肉は余分な脂肪を取り除き、厚みを均一に開いて塩・こしょうで下味をつけ、薄力粉をまぶしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の皮面から強火で5分焼く。裏返して、弱火で5分焼く。
- ③ ②にAを加え、汁をからめながら煮詰める。
- ④ 鶏肉を食べやすい大きさに切って盛り付け、大根おろしをのせ、煮汁を上からかける。最後に干切りにした青じそを飾る。

エネルギー

234kcal

たんぱく質

17.7g

食塩相当量

1.1g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん