



鶏肉の柚子胡椒焼き



【材料・2人分】

鶏もも肉	300g
柚子胡椒	小さじ1
減塩だし醤油	小さじ1
レモン汁	小さじ1
酒	大さじ2/3
水菜	1株
ミニトマト	4個



作り方



- ① 水菜は3cm長さに切る。ミニトマトはヘタを取る。
- ② 鶏肉は余分な脂肪や筋を取り除き、両面の数か所にフォークを刺す（味がしみ込みやすくなる）
- ③ ポリ袋にAの調味料を合わせ、②の鶏肉を入れて手でよくもみ込む。そのまま10分くらいおいて、下味をなじませる。
- ④ フライパンに皮を下にして入れ、焼く。皮がパリッとしたら、ひっくり返し火が通るまでふたをして焼く。

ポイント



- ★調味料を入れると焦げやすくなるので、注意。
- ★鶏から出る油で焼くので、油をひく必要はありません。
- ★薬味で大葉の千切りや白髪ねぎ添えてもおいしいです♪



【1人分の栄養素】 エネルギー:305kcal

●タンパク質:26.0g

●脂質:20.2g

●食塩相当量:1.2g

