



とりのごま風味焼き



材 料(4人分)

◆鶏もも肉(約250g)	1枚
◆さとう	大さじ1
◆しょうゆ	大さじ1
◆お酢	小さじ1
◆ごま油	小さじ1
◆塩	ひとつまみ
◆サラダ油	適量
◆白ごま	適量



作 り 方

1. 鶏もも肉は、包丁で4等分に切り、ビニール袋に入れる。
2. Aの調味料を混ぜ合わせ、「1.」のビニールに入れて1時間漬けておく。
3. フライパンにサラダ油をひき、弱火で火をつける。
4. 鶏肉を皮を下にしてフライパンに並べ、フタをして約3分焼く。
(※漬けダレは捨てないで取っておく)
5. フタを取って約2分焼いたら、鶏肉をひっくり返して、もう片方も約2分焼く。
6. 「4.」でのこった漬けダレをフライパンに入れて、タレをからめてから白ごまをふりかける。

POINT

- お肉についたタレがこげやすいので、弱火でじっくり焼きましょう。
- オーブントースターでも焼くことができます。その場合は、最初にアルミホイルをかぶせて蒸し焼きにしたあと、焼き色がつくようにすると、きれいに仕上がります。

栄養量(ひとり分)

エネルギー	135	g
たんぱく質	10.4	g
脂質	9.6	g
炭水化物	2.6	g
カルシウム	10	mg
鉄	0.5	mg
ビタミンC	2	mg
食物繊維	0.1	g
食塩相当量	0.7	g