

減塩：主菜

「鶏肉のにんにく香味ソース焼き」

にんにく、生姜などの香味野菜や、酢の酸味を利用することが減塩のポイントです。

<主な材料・2人分>

- ・鶏モモ肉（中） 1枚
- ・醤油 大さじ 1/2
- ・酒 大さじ 1
- ・片栗粉 大さじ 2程度
- ・ごま油 大さじ 2
- ・A酒 大さじ 2
- ・A砂糖 小さじ 1
- ・A黒酢 大さじ 2
- ・A水 大さじ 2
- ・A長ネギ（みじん切り）大さじ 2
- ・Aにんにく（みじん切り）小さじ 2
- ・Aしょうが（みじん切り）小さじ 2
- ・ベビーリーフ 適量



<作り方>

- ① 鶏肉は余分な脂や筋を切り、一人分の大きさに切り分ける。
- ② バットに並べたら醤油、酒をかけて5分程下味をつける。
- ③ Aを用意し、合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、片栗粉をまぶした②を皮目から中火で焼く。両面焼き色がついたら一度取り出す。
- ⑤ ④のフライパンにAを入れ、煮立ったら火を止める。
- ⑥ お皿にベビーリーフをしき、食べやすい大きさに切った鶏肉を盛り、⑤をかける。

（1人分）

エネルギー 285kcal 蛋白質 17.1g 塩分 0.6g