

鶏肉のゆずこしょう焼き

ゆずこしょうのさわやかな辛味が食欲をそそります。

■材料（2人分）

鶏モモ肉	1枚
ゆずこしょう	大さじ1
酒	大さじ1
ピーマン	2個



■作り方

- ①鶏肉は余分な脂肪を取り除き、厚いところは包丁で開いて、厚さを均一にする。味を沁み込みやすくするため、両面を数カ所フォークで刺す。ピーマンはへたと種を取り、食べやすい大きさに切る。
- ②ポリ袋に鶏肉、酒、ゆずこしょうを入れ、よくもみ込む。そのまま10分ほどおいて下味をつける。
- ③魚焼きグリルの網に鶏肉の皮目を上にしてのせる（皮をかりっとさせるため）。両面焼きで強火で7、8分間焼く。片面焼きの場合は、身を上にして強火で5分間焼き、裏返して皮側を3、4分間焼く。ピーマンも一緒にグリルで焼く。
- ④食べやすい大きさに切り、ピーマンと一緒に盛り付ける。

【エネルギー204kcal、タンパク質17g、塩分2g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純）