

# 鶏肉のさっぱい焼き

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:237kcal

食塩相当量:0.9g



## 材料(2人分)

鶏もも肉	200g	A {	醤油	小さじ1・1/2
こしょう	少々		酢	大さじ3
片栗粉	大さじ1		おろしにんにく	2g
油	小さじ1		おろし生姜	2g
			砂糖	小さじ1/2

## 作り方

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。鶏肉に胡椒をふって、片栗粉をまぶす。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。表面に焼き色が付いたら蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 鶏肉に火が通ったら余分な油をふき取ってAを加え、煮からめる。