

鶏肉の韓国風甘辛焼



材料(1人分)

作り方

鶏もも肉 80g

にんにく(すりおろし) 0.3g

酒 2g

コチュジャン 6g

醤油 3g

はちみつ 2g

サラダ油 2g

付け合せ)

サニーレタス 適量

スナップエンドウ 2本

フレンチドレッシング 小1

カロリーハーフマヨネーズ 小1

① Aをすべて混ぜ合わせる。

② ①に鶏もも肉を20分程度漬け込む。

③ サラダ油をひいたフライパンで両面を焼く。

④ 器に付け合せと③を盛り付ける。

栄養量(付け合せ除く)

エネルギー 205kcal たんぱく質 13.8g

カリウム 246mg リン 141mg 食塩1.2g



味がしっかりついている
のでご飯が進みます！