

混ぜるだけの  
簡単ソース



## ポイント

ねぎ塩たれは、レモン汁をベースに、ねぎやごま油などを加えた、さっぱりとした減塩ソースです。

## 材料(1人分)

鶏もも肉	90g
酒	2g
こしょう	適量
油	1g
～ねぎ塩たれ～	
長ねぎ	10g
ごま油	2g
レモン汁	5g
塩	0.5g
砂糖	2g

## 作り方

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、酒をふり臭みを消す。
- ②鶏肉の水気をふいてこしょうをふって下味をつけ、油を敷いたフライパンで焼く。
- ③刻んだ長ねぎ、ごま油、レモン汁、塩、砂糖を混ぜて、軽く火にかけ、ねぎ塩だれを作る。
- ④焼いた鶏肉にねぎ塩たれをかけて完成。

## 栄養量(付け合せを除く)

エネルギー 226kcal たんぱく質 15.1g カリウム 287mg リン156mg 食塩0.7g