



レシピ一覧



ピリツとした山椒の辛さがおいしい！  
鶏肉の山椒味噌焼き

**栄養価** エネルギー151kcal たんぱく質17.7g カリウム327mg リン181mg 食塩0.9g  
(付け合わせ除く)

参考：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

材料(1人分)

	鶏もも肉(皮なし)	90g
A	酒	2g
	白みそ	6g(小さじ1)
	みりん	3g(小さじ1/2)
	山椒	少々
	油	1g

作り方

- ①鶏肉は1人分に切り分け、Aの調味料に漬ける。
- ②油を引いたフライパンで①を焼く。焦げやすいので、弱火から中火でじっくりと焼き、火が通ったら出来上がり。



山椒はうなぎ以外にも肉や青魚などとの相性が良いため、山椒を活用する事で減塩レシピの幅が広がりますよ。