



レシピ一覧



いつもの照り焼きがイタリアンに♪ イタリアン照り焼きチキン

栄養価 エネルギー189kcal たんぱく質14.2g カリウム277mg リン173mg 食塩0.7g
(付け合わせを除く)

参考: 日本食品標準成分表2020年版(八訂)

材料(1人分)

A	鶏もも肉	70g
	酒	2g
	減塩しょうゆ*	4g(小さじ2/3)
	みりん	1g
	砂糖	少々(0.5g)
	すりおろしにんにく	少々(0.1g)
	油	1g
	トマト	10g
	ピーマン	5g
	たまねぎ	15g
チーズ	8g	

作り方

- ①鶏肉はAに15分程漬け込み、油をひいたフライパンで焼く。
- ②トマトは5mmくらいの厚さにスライスし、ピーマンと玉ねぎは細切りにする。
- ③①に②をのせて、その上にチーズをのせる。
- ④フライパンのふたを閉め、1~2分ほど火を通す。
チーズが溶けたら出来上がり。

*今回の減塩しょうゆは塩分30%のしょうゆを使用しています。



トマトとチーズは醤油との相性が良いので、いつもの照り焼きをアレンジするのにピッタリです。にんにくはお好みで調整してください。