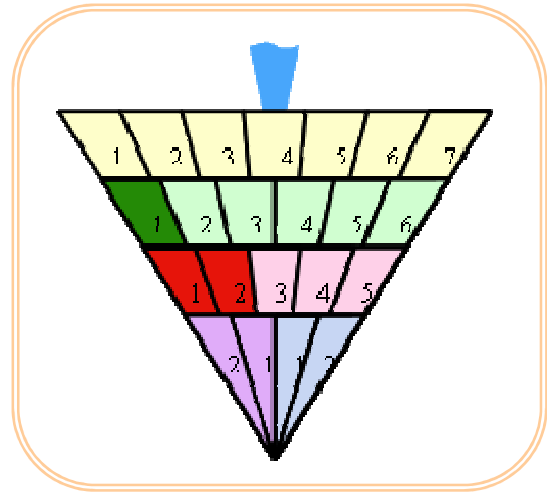




# あおもりヘルシー食事バランスメニュー

## 🌸 鶏の照り焼き

副菜 1つ(SV) 主菜 2つ(SV)



### ☆ 栄養価(1人分)

エネルギー	<b>230</b>	kcal
たんぱく質	<b>14.1</b>	g
脂質	<b>15.3</b>	g
塩分	<b>1.4</b>	g

材料(2人分)		作り方
鶏もも肉	1枚(160g)	① 鶏もも肉は調味料につけておく。 ② キャベツは、せん切りにする。 トマトはくし型に切る。 ③ フライパンに、油を熱して鶏肉を皮の方から焼く。残りのつけ汁をからませながら、両面を焼き上げる。 ④ 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。全てを彩りよく器に盛りつける。
酒	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
植物油	小さじ2	
キャベツ	40g	
トマト	60g	

### ワンポイントアドバイス



最初に鶏の皮の方をパリッと焼くことで、食感が良くなります。地鶏を使うとさらに旨味、歯ごたえが違います。