

鶏肉のバーベキューソース

エネルギー	160kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	10.0g
食塩相当量	0.7g

★材料(4人分)

鶏もも肉切り身70g		4切れ
塩	A	ひとつまみ
こしょう		少々
酒		小さじ1
サラダ油		適量
玉ねぎ	みじん切り	1/8個
減塩しょうゆ		小さじ1・1/2
上白糖		小さじ2・1/2
みりん		小さじ2・1/2
みそ	B	小さじ1
おろし生姜		小さじ2/3
おろしにんにく		少々
おろしりんご		5g
水		大さじ2

★作り方

- ① 鶏肉にAの調味料で下味をつける。
- ② 鍋にBを入れて熱し、ソースを作る。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉を皮目を下にし、両面に火が通るまで焼く。
- ④ ②のソースをかけて、仕上げる。

玉ねぎやりんごの甘味がポイントのソースです。
肉料理に良く合います。

