

鶏肉のレモン風味焼き

エネルギー	125kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	8.6g
食塩相当量	0.4g

★材料(4人分)

鶏もも肉切り身60g		4切れ
減塩しょうゆ	A	小さじ2・1/2
酒		小さじ2
えのきたけ	1/2にカット	30g
レモン	いちょう切り	4切れ
クッキングシート		4枚

★作り方

- ① オーブンを180℃に温めておく。
- ② Aを合わせ、鶏肉に下味をつける。
- ③ クッキングシートを敷き、鶏肉の上にえのきたけ、レモンをのせて包む。
- ④ オーブンを180℃で約19分焼く。

えのきたけ以外にも、しいたけ、しめじなどを使うのもおすすめです。クッキングシートで包んで焼くことで、おいしい香りとうま味たっぷりの肉汁が残ります。

