

鶏肉の梅はちみつ照り焼き

エネルギー	154kcal
たんぱく質	11.9g
脂質	10.0g
食塩相当量	0.8g

★材料(4人分)

鶏もも肉 70g		4切れ
うめびしお		24g
はちみつ		小さじ2
減塩しょうゆ	A	小さじ1・1/3
みりん		小さじ1
酒		小さじ1

★作り方

- ① 鶏肉にAの調味料で下味をつける。
- ② 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。

梅とはちみつで、酸味と甘みのほどよい照り焼きです。
梅には、疲労回復や食欲増進の効果があります。

