



おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ

VOL.102 鶏もも肉のピリ辛みそ焼き

1人分の栄養価 エネルギー354kcal、塩分1.2g



材料 (4人分)

鶏もも肉	2枚
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ2
A 長ネギ	30g
ニンニク	1片
ショウガ	1片
七味唐辛子	少々
レタス	4枚
中玉トマト	1個
カイワレ大根	1/2パック

鶏肉の部位には大きく分けて手羽、むね、もも、ささ身があります。もも肉はむね肉に比べて脂質が多いですが、旨味があり、皮の部分を取り除くと低カロリーです。下味を付けて焼くほか、唐揚げ、カレー、親子丼などにも向いています。

作り方

- ①長ネギ、ニンニクはみじん切りに。ショウガはすりおろし、汁をとっておく。Aの材料を合わせておく。
- ②鶏肉の皮にフォークなどを使って穴を開け、厚い部分は切り開いて、厚さを均一にする。
- ③ビニール袋に鶏肉、Aの合わせ調味料を加えて空気を抜きながら密封し、冷蔵庫で数時間漬け込む。
- ④オーブンの角皿にアルミホイルを敷き、漬けダレを軽く落とした鶏肉の皮がついている方を上にして並べ、200℃のオーブンで15分ほど焼く。途中焦げ目が気になれば、アルミホイルを上のにせる。
- ⑤焼き上がったら食べやすく切り分け、レタス、トマト、カイワレ大根と一緒に盛り付ける。

関旭市保健推進員協議会 (☎63-8766・健康管理課 予防班内)