



我が家の味自慢リレー



鶏肉の塩麴焼き



平成24年度 男性料理献立

- 鍋炊ききのこごはん
- 鶏肉の塩麴焼き
- ほうれん草のごま酢和え
- いわしのつみれ汁
- 苺のフローズンヨーグルト
(写真にはありません)



材料 (6人分)

- 鶏むね肉 (皮なし) …… 1枚 (360g)
- 塩麴 …… 大さじ2
- 片栗粉 …… 大さじ2
- 油 …… 大さじ1
- <付け合わせ>
- ミニトマト …… 6個
- レタス …… 1/3個

作り方

- ①鶏肉の両面にフォークで穴を開け、一口大に切る。
- ②ビニール袋に鶏肉と塩麴を入れてよく揉み、30分以上漬ける。
- ③クッキングペーパーなどで肉の表面をふきとり、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに油をひき、弱火で両面をじっくり焼く。
- ⑤ミニトマトとレタスを一緒に盛り付ける。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「主菜」です。

もう1品

副菜

主菜

主食

汁物



1人分の栄養価

エネルギー	……	74kcal
炭水化物	……	4.4g
タンパク質	……	13.4g
脂質	……	2.9g
塩分	……	0.5g