

おうちで作ろう！

1

鶏の柚子
胡椒焼き

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
鶏もも肉 しょうゆ 酒 本みりん マヨネーズ 柚子胡椒 油	50g×4枚 小さじ1と1/2 小さじ2 小さじ2 大さじ2 少々 適量	①調味料を合わせておく。 ②①に鶏肉を漬け込み、10分程冷蔵庫で寝かせる。 ③フライパンに少量の油を入れて、②の鶏肉を焼く。 ④焦げ目がついたらひっくり返し、蓋をして中まで火を通す。 ⑤こんがり焼けたら出来上がり！
ポイント！		
お弁当にもぴったりのメニューです！ 鶏肉の他にも、豚肉、鮭、白身魚などで作っても美味しいです。 柚子胡椒の量はお好みで調節してください。		
1人分栄養価		
エネルギー	163 kcal	脂質 12.2 g
たんぱく質	8.5 g	食塩相当量 0.7 g