

鶏のカリカリ焼き

材料	2人分	
鶏もも肉		160g
塩・こしょう		少々
大根		80g
にんじん		20g
水菜		50g
A	醤油	小さじ1
	酢	大さじ1/2
	オリーブ油	大さじ1/2
	柚子こしょう	1g



作り方

- ① 鶏肉は厚みが均一になるように開いて、塩・こしょうをする。
- ② 冷たいフライパンに皮目を下にして、中火で5分程焼く。余分な脂はキッチンペーパーで取り、片面をさらに3分程火が通るまで焼く。
- ③ 大根・にんじんは3cmのせん切り、水菜も3cmに切る。
- ④ ②を一口大に切り、③を添え、Aの調味料をよく混ぜてかける。

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
	209	14.2	14.4	3.8	1.0

横須賀市保健所健康づくり課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか