

グリルチキン

一人分あたりの栄養価

エネルギー	207Kcal	たんぱく質	14.1g
脂質	15.3g	食塩	0.6g

<材料(4人分)>

鶏もも肉・・・80g×4枚

A
 白ワイン・・・小さじ1と1/2
 しょうゆ・・・小さじ2と1/2
 おろしにんにく・・・小さじ1/2

油・・・適量

<作り方>

- ① 鶏肉は余分な脂身を取り除き、身の厚いところは包丁で開くようにして切る。



- ② A を混ぜ合わせ、鶏肉を A に 30 分～1 時間漬け込む。



- ③ フライパンを熱し油をひき、鶏肉の皮面からパリッとまで焼いていく。焼き色がついたら裏返してふたをし、中火から弱火で中心に火が通るまでじっくり焼く。
 ※フライパンではなくグリルで焼いてもよい。グリルだと脂が下に落ちるため、フライパン調理よりヘルシーになる。



グリルチキンにソースを作ってかけてもおいしいです！ そのときは、鶏肉の下味のしょうゆを少し控えめにしましょう。(ソースの例は下記参照)

<ソースの例(4人分)>

トマトソース



トマト(ざく切り) 1/2個
 玉ねぎ(スライス) 1/4個
 ホールトマト(ざく切) 大きじ2
 ケチャップ 大きじ2
 にんにく 少々
 塩 少々

オリーブオイル 適量

◎オリーブオイルで玉ねぎを炒め、他の材料を入れて一煮立ちさせる。

ねぎのピリ辛ソース



ねぎ(みじん) 1/4本
 しょうが(みじん) 少々 にんにく(みじん) 少々
 砂糖 大きじ1 しょうゆ 大きじ1
 酒 小さじ1 一味とうがらし 少々
 水 大きじ1

◎材料をまぜ合わせてかけるだけ。グリルチキンを焼いた後のフライパンに入れて一煮立ちさせても◎。

いろいろなソースで
 パリエーションを
 たのみましょう

