



鶏肉の韓国風甘辛焼

材料(1人分)

鶏もも肉	80g
A にんにく(すりおろし)	0.3g
酒	2g
コチュジャン	6g
醤油	3g
はちみつ	2g
サラダ油	2g
付け合せ)	
サニーレタス	適量
スナップエンドウ	2本
フレンチドレッシング	小1
カロリーハーフマヨネーズ	小1

作り方

- ① Aをすべて混ぜ合わせる。
- ② ①に鶏もも肉を20分程度漬け込む。
- ③ サラダ油をひいたフライパンで両面を焼く。
- ④ 器に付け合せと③を盛り付ける。

栄養量(付け合せ除く)

エネルギー 205kcal たんぱく質 13.8g
カリウム 246mg リン 141mg 食塩1.2g



味がしっかりついている
のでご飯が進みます！