



レシピ一覧



大根おろしと大葉でさっぱりしたおいしさ！

鶏肉の和風みぞれだれ

栄養価 エネルギー156kcal たんぱく質10.7g カリウム270mg リン117mg 食塩0.9g
(付け合わせを除く)

参考:日本食品標準成分表2020年版(八訂)

材料(1人分)

鶏もも肉	60g
塩	0.1g
小麦粉	3g(小さじ1)
サラダ油	1g
大根	30g
大葉	0.5g(1枚)
A 砂糖	3g(小さじ1)
酢	4g
こいくちしょうゆ	5g

作り方

- ①鶏もも肉は 塩で下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ②大根はすりおろし、大葉はみじん切りにする。
- ③油をひいたフライパンで①を焼く。
- ④Aと②を合わせ、たれをつくる。
- ⑤鶏肉を食べやすい大きさに切り分け、たれをかければ出来上がり。



鶏肉に小麦粉をまぶしてから焼くことで、肉汁が流れるのを防ぎ柔らかく仕上げることが出来ますよ。