

## 主 菜 献立名： 鶏肉のごま焼き

ごまの香ばしさでおいしく！

### ●材料 (2人分)

鶏もも肉(皮なし)	1枚(200g)
みりん	大さじ1
おろししょうが	小さじ2
酢	小さじ1
いり白ごま	大さじ4
ごま油	大さじ1/2
レモン	適宜

### ●作り方

- ① 鶏肉はひと口大のそぎ切りにする。
- ② 鶏肉に、みりん・おろししょうが・酢をもみ混ぜ、30分～1時間以上漬ける。
- ③ 鶏肉の汁気を軽く切り、ごまを全体に押し付けるようにしてまぶす。
- ④ フライパンにごま油を中火で熱し、3を並べ、ふたをして弱火で2～3分焼く。
- ⑤ 裏にかえして再びふたをし、弱めの中火にして2～3分、鶏肉に火が通るまで焼く。
- ⑥ ふたを取って中火で汁気をとばす。
- ⑦ 盛りつけには、カットしたレモンを添える。

### ●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
217	22.5	16.7	0.2