

4月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

鶏肉のはちみつレモン風照り焼き

材料

【2人分】

	鶏もも肉	200g
	サラダ油	小さじ1/2
A	減塩しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	はちみつ	小さじ2
	レモン汁	小さじ2



1人分265kcal / 塩分0.9g



つくり方

- ①鶏肉の皮目にフォーク等で穴をあけ、半分に切る。
- ②フライパンで油を熱し、中火で皮目を焼く。
- ③焼き色がついたら返し、蓋をして弱火で焼く。
- ④Aを加え、照りがつくまで煮詰める。
- ⑤皿に盛り、フライパンに残ったたれをまわしかける。



はちみつの甘みとレモンの酸味で薄味をカバーしています。