

3月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

照り焼きチキン風オープンサンド

材料

【2人分】

	鶏もも肉	…100g
A	中濃ソース	…小さじ2
	インスタントコーヒー	…小さじ1
	酒	…小さじ1
	食パン(6枚切)	…1枚
	粒マスタード	…小さじ1
	レタス	…1枚(30g)
	マヨネーズ	…小さじ1



1人分433kcal／塩分1.9g



つくり方

- ①インスタントコーヒーは小さじ1～2の湯(分量外)で溶かしておく。
- ②鶏肉は余分な皮と筋を取り除き、フォークで皮目全体に穴をあける。
- ③ポリ袋にAを混ぜ合わせて②を入れ、よく揉み込んで10分程度置く。
- ④トースターの受け皿にアルミホイルを敷き、③を皮目を上にしてのせ、5分程焼く。
- ⑤裏返してさらに3分程焼いたら、取り出す。
- ⑥トースターで食パンを焼き、粒マスタードを塗る。
- ⑦⑥に適当な大きさにちぎったレタス、⑤を乗せ、上からお好みでマヨネーズをかける。



中濃ソースとインスタントコーヒーにより、ほろ苦さの効いた照り焼き風の味付けすることで減塩しています。