

8月ver.

／減塩／
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

鶏肉のレモン照り焼き

材料 [2人分]

鶏肉(もも)	…200g	A	レモン汁	…大さじ2
片栗粉	…小さじ2		酒	…大さじ2
こしょう	…少々		しょうゆ	…小さじ2
サラダ油	…小さじ2		砂糖	…小さじ1
レタス	…3枚			
ミニトマト	…4個			



1人分263kcal／塩分1.1g



つくり方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトと共に皿に盛る。
- ②鶏肉は余分な脂肪を除き、身の面に2cm間隔で切り目を入れて筋を切る。
こしょうをまんべんなく振り、身の面のみ片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を皮目を下にして入れる。弱火の中火で8～10分程焼き、皮がこんがりしたら裏返して2、3分ほど中に火が通るまで焼く。
- ④フライパンの脂を拭きとる。弱火にしてAを加え、鶏肉をときどき返しながらからめる。
- ⑤④を食べやすい大きさにそぎ切りし、①に盛り付ける。



照り焼きのタレにレモン汁を加えることでさわやかな酸味が減塩の物足りないさをカバーします。皮はカリカリに焼くことで風味がUP！脂が多いと塩分を感じにくい
ためしっかり拭き取るのもポイントです。