

レンジで鶏の照り焼き

費用

所要時間

185円

7分



※写真は2人分

【材料(1人分)】

- ・鶏もも肉(1/2枚) 150g
- ・醤油 16g(大さじ1)
- ・砂糖 16g(大さじ1)
- ・生姜(チューブ) 小さじ1
- ※あれば付け合せの野菜

【作り方】

- ①耐熱皿に鶏肉を入れ、調味料と合わせて2.3分置く。
- ②端あげラップをして、6分(レンジ500W)加熱する。(途中で1度取り出して、裏返す)

【ワンポイント】

エネルギーを控えたい人は、鶏肉の皮をはずしてから加熱しましょう。
外側の鶏肉の方が火が通りやすいので、途中で取り出したときに、位置も変えると
うまくなりあがります。必ず、肉に火が通っているか確認してから召し上がってくださいね☆

【栄養価(1食分)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
348kcal	25.6g	21.0g	10.9g