

すし酢で照り焼きチキン



材料【4人分】

- 鶏モモ肉……320g(小2枚)
- すし酢……60～80cc
- サラダ菜
- ミニトマト

作り方

1. テフロンのフライパンにすし酢を入れる。
2. 1に鶏肉の皮を下にし、広げて入れる。
3. 蓋をしてしばらく中火で加熱し、
照りが出たら裏返す。
4. 更に蓋をして焦がさないように弱火で
煮詰める。
5. 最後に皮を下にして、色よく焼き色を
つけたらできあがり。
6. 食べやすく切り分け、サラダ菜と
ミニトマトを添えて盛り付ける。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
193kcal

たんぱく質
13.6g

脂質
11.4g

食塩相当量
1.1g