

# 鶏肉の塩麴漬けホイル包み焼 【消化器術後】



## 栄養バランス (1人分)

エネルギー	160kcal	たんぱく質	25.2g
食塩相当量	1g		

## STORY

鶏むね肉は低脂質、高たんぱく質でヘルシーです。

## 材料 (1人分)

- 鶏むね肉皮無し (100g)
- 塩麴 (小さじ2/3)
- ゆず (1/4)
- シソ (4枚)
- 日本酒 (小さじ2杯)
- 甘酒 (小さじ3杯)
- すだち (1個)



## 作り方

1. 鶏肉はフォークで数カ所穴をあけ (①)、薄いそぎ切りにする (②)。ゆずとすだちは輪切りにし (③)、大葉は千切りにしておく (④)。

①



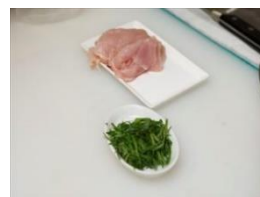
②



③



④



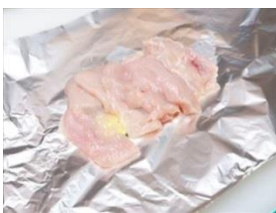
2. ビニール袋に鶏肉、塩麴をいれて 30 分ほどつける。



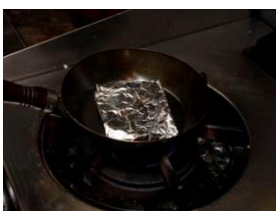
3. 大きめに用意したアルミホイルにスライスしたゆずをのせ、その上に 2.をのせる。



4. 3. に甘酒と日本酒をかけ、アルミホイルで包む。



5. フライパンで加熱、火が通ったらホイルごとさらに盛り付ける。



6. しその葉を上からまぶし、ゆず皮を擦りおろしをかける。



## Point

お好みで豆板醤や七味などを入れてもピリ辛になって美味しいです。