

鶏肉のゆずこしょう焼き



ゆずこしょうのピリ辛感が味のアクセント！

《1人分栄養価》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
223	14.7	15.7	0.9

材料 (2人分)

鶏もも肉	160g	
油	小さじ2	
A	ゆずこしょう	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
パプリカ赤	1/3個 (50g)	
パプリカ黄	1/3個 (50g)	
エリンギ	1個 (50g)	

作り方

- ① ポリ袋にAを入れてよく混ぜる。
- ② パプリカ、エリンギは食べやすく切る。
- ③ 鶏もも肉は食べやすく切り①に入れてよくもみ調味液をしっかりとからめる。
- ④ フライパンに油をしき、②と③を入れ焼き色がついたら裏返し蓋をして火を通す。

調味液を鶏肉にしっかりと揉みこんで、少ない調味料で味付けします。

減塩 知っ得ポイント

「食卓でも出来る減塩」



- 食卓でのかけしょうゆは味を見てから。
- 「かける」よりも「つける」
- 汁ものは少なめに。



残す・少なく盛る・小さめの器の利用など



- よく噛む。
- 食事の前は空腹で。
- お口のお手入れも大切です。